



## Ennert-Info

Ausgabe 59

Juli 2014

### Ennert-Info 59

Liebe LT Ennerter,

bei den aktuellen Temperaturen findet es der ein oder andere vielleicht sogar schöner, vom Laufen zu lesen als selbst die Schuhe zu schnüren und dann doch sehr zu schwitzen.

Ihr findet in diesem Info Artikel über eine Vorbereitung zum Bonn Marathon, die Ergebnisse unserer Vereinsmeisterschaften, Berichte vom Friesathlon und vom Bonn Triathlon, zwei Artikel über die Lieblingsultraveranstaltung unserer Mitglieder sowie einen Beitrag zum Vereinslauf "Le Petit Medoc" in Oberdollendorf.

Wir möchten euch bereits jetzt auf das Jahr 2015 mit zwei geplanten Änderungen des LT Ennert hinweisen. Da in den letzten Jahren die Beteiligung an unserer Vereinsmeisterschaft über 10 km beim Melpomenelauf eher gering war, wollen wir ab nächstem Jahr die 10 km-Vereinsmeisterschaft im Rahmen unseres Vereinsausflugs durchführen. Wir werden deshalb einen attraktiven 10 km-Lauf aussuchen und dann gemeinsam dorthin fahren, wie sonst auch zu unseren gemeinsamen Vereinsfahrten.

Die zweite Änderung ist für uns als e.V. wichtig, als Vereinsmitglieder werden wir praktisch nicht so sehr davon betroffen sein. Auf unserer Webseite könnt ihr die gültige Vereinssatzung einsehen. Sie ist so alt wie unser Verein und unverändert. Wer die Satzung liest, wird feststellen, dass es nach 27 Jahren einen Überarbeitungsbedarf gibt. Wir werden als Vorstand rechtzeitig vor der nächsten turnusmäßigen Mitgliederversammlung 2015 euch allen den Entwurf einer neuen Satzung zukommen lassen. Diese wird vor allem etwas kürzer sein, präziser gefasst und ein wenig dem aktuellen Sprachgebrauch angepasst werden. Auf die wichtigsten Änderungen werden wir hinweisen.

Hier die Termine unserer Vereinsveranstaltungen in diesem Jahr:

22.08.2014 – Grillfest

30.08.2014 – Laufabzeichen

29.11.2014 – Weihnachtsfeier

Bitte notiert die Termine, wir informieren zeitnah detaillierter über die Planungen per Mail.

Auf interessante Laufveranstaltungen in der Nähe von Bonn in der nächsten Zeit möchten wir euch auch noch aufmerksam machen:

Donnerstag, 31.07.2014 5. Altstadtlauf Köln (<http://www.altstadtlauf-koeln.de/>)

Samstag, 02.08.2014 10 km von Dürwiß  
(<http://sv-germania-duerwiss.de/die-10-km.html>)

Samstag, 23.08.2014 16. Kölner Halbmarathon "Die Generalprobe"  
(<http://www.koelner-halbmarathon.de/>)

Sonntag, 24.08.2014 39. Sengbach Talsperrenlauf (<http://www.sengbachlauf.de/>)

Samstag, 30.08.2014	4. Panoramalauf rund um die Burg Aare ( <a href="http://selbstlaeufer-altenahr.npage.de/">http://selbstlaeufer-altenahr.npage.de/</a> )
Sonntag, 31.08.2014	1. Ringelauf, Köln ( <a href="http://www.ringelauf-koeln.de/">http://www.ringelauf-koeln.de/</a> )
Sonntag, 31.08.2014	34. Brückenlauf, Köln ( <a href="http://www.asv-koeln.de/index.php/veranstaltungen/dkv-brueckenlauf/dkv-brueckenlauf">http://www.asv-koeln.de/index.php/veranstaltungen/dkv-brueckenlauf/dkv-brueckenlauf</a> )
Sonntag, 07.09.2014	12. Löwenburglauf, Bad Honnef ( <a href="http://www.loewenburglauf.de/">http://www.loewenburglauf.de/</a> )

Viel Spaß beim Lesen!

*Peter Grieger*

**Unsere wiederkehrenden Termine:**

Montag Gymnastik (nicht in den Schulferien), Mittwoch Lauftraining, Donnerstag Laufftreff am Rhein, Samstag Laufftreff im Ennert, 1. Dienstag im Monat Stammtisch.

**Der Wert des Marathons liegt in der Vorbereitung –  
oder: Wie man endlich Zeit findet, bayerischen 80er Jahre Rock zu  
hören, etwas über selbstmordgefährdete Haustiere lernt und dabei  
auch noch einige Kilo abnimmt**

Eigentlich gibt es mehr Gründe, die *dagegen* sprechen, den Marathon in Bonn zu laufen als solche, die dafür sprechen. Da ist zum einen der Umstand, dass man zweimal dieselbe Strecke laufen muss. Bereits das ist nicht gerade sehr abwechslungsreich. Wenn sich diese Strecke dann noch vor der Haustür, im heimatischen Laufrevier, befindet, dann fällt der Abwechslungsfaktor auf null. Außerdem zählt ein erheblicher Teil der Strecke mit zum langweiligsten, was man in Deutschland laufen kann. Oder will im Ernst jemand behaupten, die Asphaltwüste, die kurz nach dem Post-Tower beginnt und nach dem „turnaround“ bei Cäsar auf dem Rückweg sogar noch länger und langweiliger wird, hätte irgendeinen Charme? Es wäre schon ausreichend, wenn man dieses Teilstück einmal in einer Richtung laufen müsste. Aber zweimal und dann auch noch in beide Richtungen? Und seien wir doch mal ehrlich: Ein großer Teil der Strecke auf der Beueler Seite, die von linksrheinischen Eingeborenen auch die "schäl-Sick" genannt wird, ist auch nicht unbedingt landschaftlich reizvoll. Nicht eben benutzerfreundlich ist auch der Umstand, dass der Marathon erhebliche Zeit nach dem Halbmarathon gestartet wird, weshalb die Marathonis regelmäßig in die um diese Jahreszeit noch ungewohnte Mittagssonne kommen. Hier wäre es eindeutig fairer, wenn diejenigen, die die kürzere Strecke laufen, die ungünstigeren Bedingungen hätten. Als neues Argument gegen den Bonner Marathon kann ich anführen, dass dieses Jahr die Medaillen ausgingen. Läufer, die nach mehr als vier Stunden ins Ziel kamen, bekamen nämlich keine mehr, sondern fanden nur einen leeren Pappkarton mit nutzlos gewordenen Bändern an der unbesetzten Ausgabestelle vor. Da kann ich von Glück reden, dass mein Sohn schon zehn ist. Noch vor ein paar Jahren hätte er mir schlichtweg nicht geglaubt, dass ich tatsächlich das Ziel erreicht habe, wenn ich ohne so ein Metallteil nach Hause gekommen wäre.

Auf der Positivseite verbucht werden kann, dass es dann, wenn man in Bonn lebt, ein sehr familienfreundlicher Marathon ist. Man kann nämlich noch gemütlich mit der Familie frühstücken und sitzt zum Sonntagsnachmittagskaffee schon wieder frisch geduscht am Wohnzimmerisch. Und genau das war der Grund, warum es bei mir dann doch wieder der Bonner Marathon geworden ist. Nicht aus Liebe zum konkreten Lauf, sondern, weil ich irgendwann beschlossen hatte, dass es nicht schadet, einmal im Jahr zu überprüfen, ob man diese Distanz noch abrufen kann, ohne deswegen groß durch die Gegend zu fahren. Schließlich ist es gar nicht so wichtig, wo (oder wie schnell) man einen Marathon läuft. Vielleicht ist auch gar nicht wichtig, dass man ihn überhaupt läuft. Das Entscheidende ist möglicherweise, dass man sich auf einen Marathon *vorbereitet*. Bei mir löste alleine die Anmeldung nach der Weihnachtspause eine multifunktionale Kettenreaktion aus. „Multifunktional“, weil sie sich nicht

nur sportlich und gesundheitlich, sondern auch in punkto Naturerleben, Allgemeinbildung, Musikgenuss, technischen Kenntnissen und sogar philosophisch auswirkte. Das Sportliche und Gesundheitliche ist schnell erzählt. Trotz einer Vorbereitung, in der ich fast alle Intervalltrainingseinheiten aus terminlichen Gründen schwänzen musste, lief ich dieses Jahr meine persönliche Bestzeit. Da man ungern unnötige Kilos über mehr als 42 km mit sich herumschleppt, bewirkte außerdem bereits die Anmeldung einen Zuwachs an Trainingsdisziplin und Zurückhaltung bei Speis' und Trank, weshalb sich im Zeitraum zwischen Anmeldung und Start sowohl mein Gewicht als auch meine Blutdruckwerte im unteren zweistelligen Bereich vermindert hatten.

Über das Naturerleben könnte man schon wesentlich länger schreiben. An dieser Stelle nur soviel: Ich habe mich zu Zeiten und teilweise auch zu Wetterbedingungen, bei denen ich ansonsten keinen Schritt vor das Haus getan hätte, lange draußen bewegt und gemerkt, wie sich nach dem Winter, der keiner war, langsam der Frühling ankündigte. Außerdem habe ich beim sonntäglichen Vorbereitungslauf nette Leute getroffen, mit denen man angenehm plaudern konnte, während ich über Wochen hinweg den beängstigend niedrigen Wasserstand des Rheins studieren konnte. Auch auf Dienstreisen sorgte die Aussicht auf den bevorstehenden Marathon für die Extraportion Motivation, die man braucht, um den Wecker nicht nur früher zu stellen, sondern um auch tatsächlich aufzustehen. Was einem dadurch erleichtert wird, dass es in Südosteuropa, wo mich meine Dienstreisen meist hinführen, selbst im tiefsten Winter um 6:30 Uhr schon hell ist. So konnte ich dann in Banja Luka, Belgrad, Berlin, Sarajevo, Skopje, im serbischen Wintersportgebiet Zlatibor und in Zagreb die Atmosphäre einer erwachenden Stadt aus der Perspektive eines Läufers genießen. Gleichzeitig verkürzte dies meine Verweildauer am üppigen Frühstücksbuffet, hatte also weitere positive Auswirkungen auf Körpergewicht und Gesundheit. Nicht alles, was man bei diesen frühmorgendlichen Läufen entdeckt, ist allerdings erbaulich. In Skopje, der Hauptstadt eines der ärmsten Staaten Europas, trifft man beispielsweise innerhalb von weniger als einem halben Kilometer Distanz auf neue „großzügig dimensionierte Denkmäler“, die im Rahmen eines Bauprojekts, das nach verschiedenen Schätzungen zwischen einer halben und einer ganzen Milliarde Euro kosten soll, errichtet werden, und auf Sperrholz- und Papphütten von Roma, die vom Sammeln von Plastikabfall (über)leben. Viele, die sich nur mit dem Taxi durch die Stadt bewegen, übersehen diese traurigen Facetten der Stadt. Läufer sehen mehr. Auch traurige Dinge.

Angenehmere Themen sind Musikgenuss und Erweiterung der Allgemeinbildung im Rahmen der Marathonvorbereitung. Und die sind eng verbunden mit der MP3-Technologie, übrigens – das muss jetzt mal gesagt werden! - einer Erfindung aus Franken. Ich weiß nicht, ob und wie ich ohne Marathonvorbereitung die Zeit und Muße hätte finden sollen, mich so regelmäßig durch digitalisierte Schallplatten zu hören. Was wäre mir dadurch alles entgangen! Wiederentdeckungen, vor allem aus den alternativen 80er Jahren, Heinz Rudolf Kunze war darunter und Wolf Maahn. Und vieles, was im Rheinland vermutlich keiner kennt, aus dem Südstaat der Republik und dem Nachbarland Österreich: Proletenpassion, Georg Danzer, Biermösl Blosn und Wolfgang Ambros. Und Nürnberger Local Heroes aus den 70ern wie die Martin Phillippi Bluesband und P<sub>2</sub>O<sub>5</sub>. Außerdem habe ich mich mehrmals durch die mittlere Schaffensperiode des zu Unrecht unbekannt gebliebenen Steve Gibbons gehört, aber auch Neuentdeckungen aus dem Bereich „Blues“ gemacht. An letzterem ist vor allem der beste Laden Bonns, der in Beuel seinen Sitz hat, „schuld“. „Nobbis Schallplattenladen“ heißt der und dort findet man noch richtige Vinyl<sup>1</sup>alben<sup>2</sup> von Künstlern, deren Namen man an anderer Stelle schon seit Jahr(zehnt)en nicht mehr begegnet ist. (Soviel Schleichwerbung muss sein!)

Aber auch meine Allgemeinbildung hat sich dank der Marathonvorbereitung erweitert. Hier gilt es vor allem dem WDR und seiner umfangreichen Podcast-Abteilung zu danken. Ich habe mir von dort zahlreiche Ausgaben des Wissenschaftsmagazins „Leonardo“ heruntergeladen. Dort findet man Informationen, für die man sich Zeit zum Überdenken nehmen sollte. Nur zwei Beispiele: Es gibt eine Spinnenart, bei der können sowohl Männchen und Weibchen nur zweimal im Leben Sex haben können. Und das nur mit zwei verschiedenen

Partnern. Danach ist dieser Teil der Zweisamkeit für das gesamte weitere Leben erledigt. Da kann man sich schon fragen, wie so etwas beim Menschen die Partnerwahl (die für „vorher“ und für „nachher“) beeinflussen würde? Wenn man mal anfängt, über so etwas nachzudenken - und das dann vielleicht auch noch mit der eigenen Biografie verknüpft - ist man für etliche Kilometer beschäftigt. Oder aber: Es gibt Haustiere, die begehen Selbstmord, wenn sie von ihren Herrchen oder – in der Praxis wohl häufiger – Weibchen so betüdtelt werden, dass sie kein eigenes Leben mehr haben. Kein Scheiß, ist echt so! „Leonardo“ zieht daraus den Schluss, dass man Therapieformen, bei denen Tiere eingesetzt werden, nun kritisch hinterfragen muss. In der Marathonvorbereitung kommt einem das reichlich kurz gegriffen vor: Würden die Redakteure dieser Sendung lange Läufe machen, dann würden sie sich nämlich auch fragen, ob damit nicht eine der grundsätzlichen Unterscheidungen zwischen Tier und Mensch in Frage gestellt wird: Wenn nämlich Tiere sich gezielt umbringen können, müssen sie dann nicht auch ein Bewusstsein von der eigenen Endlichkeit haben? Stoff zum Nachdenken für mehr als dreißig Kilometer!

Was war noch? Ach ja: Marathonvorbereitung erweitert auch die technischen Kenntnisse: Ich habe nämlich gelernt, dass es keinen Sinn macht, gebrochene Kopfhörerkabel zu löten, da diese dann bald an der Stelle daneben brechen. Besser ist es deshalb, Kopfhörer, deren Anschlüsse über Eck in das Handy gehen, zu kaufen. Deren Kabel bieten nämlich weniger Angriffsfläche und gehen deshalb wesentlich seltener kaputt als solche, bei denen das Kabel mit einem geraden Stecker endet. Alleine diese Erkenntnis spielt über ein Läuferjahr gehen schon wieder einen Teil der Startgebühr eines Marathonlaufs herein.

Vom Osteraufenthalt in Franken mit dem Kofferraum voller LPs<sup>3</sup> zurückgekehrt und sie unter dem Plattenspieler mit der Umwandlungsfunktion bereitgestellt. Die nächste Marathonvorbereitung kommt bestimmt. Herrlich, vor allem die langen Läufe und dann Zeit haben zum Beispiel für Mytch Ryder „Got Change for a Million Dollars“, Bob Dylan „Live at Budokan“, Harlis „Nights meets Day“, Howlin` Wolf „The London Sessions“, ... Und mal hören, über was Leonardo dann so berichtet...

*Stefan Pürner*

<sup>1</sup> Material, aus dem früher, als Musik zum Vertrieb noch notwendigerweise auf körperliche Gegenstände fixiert werden musste, die bis in die frühen 90er Jahre des letzten Jahrhunderts vorherrschenden Tonträger, die sogenannten „Schallplatten“, hergestellt wurden.

<sup>2</sup> Frühere Form der Musikproduktion, bei der nicht der einzelne Song im Mittelpunkt stand, sondern eine Zusammenstellung verschiedener Songs, bei der sogar der Reihenfolge der Songs, die im Übrigen unveränderlich war, erhebliche Bedeutung zukam.

<sup>3</sup> Vgl. bereits die Anmerkungen zu „Vinylalben“.

## Vereinsmeisterschaft 2014

Unsere Vereinsmeisterschaft über die Halbmarathondistanz wurde auch in diesem Jahr beim Bonn Marathon ausgetragen. Wen wundert es, dass Christoph wieder einmal die Vereinsmeisterschaft für sich entscheiden konnte? Er absolvierte die Strecke in sage und schreibe 1:25:39 h, aber auch die Zeiten der anderen Läufer waren top. Vereinsmeister über die 10 km wurde Ingo. Bei den Frauen gab es einen „Doppelsieg“ über die Halbmarathon- und die 10 km-Distanz für Wiebke. Sowohl Ingo als auch Wiebke dürfen also die jeweilige Siegetrophäe, das „Hermännchen“ beziehungsweise „Herminchen“, ein weiteres Jahr bei sich aufstellen; denn sie waren auch im Vorjahr die schnellsten Läufer auf der 10 km-Strecke. Leider einziger Läufer über die Marathondistanz war Stefan Pürner. Die Zeiten aller Teilnehmer könnt ihr den nachfolgenden Tabellen entnehmen.

### 14. Deutsche Post Marathon Bonn am 6. April 2014

	Platz	AK	Startnr.	Name	AK	10 km	Brutto	Netto
1	120	2	11152	Kapitza, Christoph (GER)	M55	00:39:38	01:25:46	01:25:39
2	172	24	8036	Adam, Guido (GER)	M40	00:40:30	01:27:34	01:27:25
3	186	35	7418	Bensch, Frank (GER)	M45	00:41:02	01:28:10	01:27:44
4	367	57	11415	Buderath, Markus (GER)	M30	00:43:25	01:32:36	01:32:26
5	623	102	9397	Labonte, Andreas (GER)	M40	00:45:34	01:37:57	01:36:53
6	913	101	13471	Schwarz, Andreas	M50	00:46:01	01:41:20	01:40:16
7	1288	219	7112	Malz, Robert (GER)	MHK	00:48:58	01:44:33	01:43:56
8	1437	240	7113	Malz, Gerhard (GER)	MHK	00:49:01	01:45:54	01:45:20
9			1503	Grabow, Jürgen	M45	00:49:00	01:45:54	01:45:20
10	2062	33	10756	Thimm, Günter (GER)	M60	00:52:26	01:51:05	01:50:28
11	2237	472	6459	Wojtun, Jörg (GER)	M45	00:52:21	01:52:29	01:51:53
12	2321	297	13279	Brüker, Georg	M50	00:52:38	01:53:09	01:52:29
13	2706	385	13990	Rosendahl, Markus	M30	00:54:59	01:55:49	01:55:25
14	2822	362	10857	Herschel, Frank (GER)	M50	00:52:18	01:56:57	01:56:24
15	2950	140	6639	Tölkes, Rudolf (GER)	M55	00:53:34	01:58:04	01:57:26
16	2951	62	6814	Brombach, Günter (GER)	M60	00:53:34	01:58:04	01:57:26
17	4317	130	8926	Schimkus, Ralf (GER)	M60	01:04:35	02:21:32	02:21:12
1	169	28	6566	Kretschmann, Wiebke (GER)	W45	00:49:12	01:47:50	01:47:13
2	175	11	6700	Götz, Ira (GER)	W50	00:49:34	01:48:16	01:47:43
3	328	24	6638	Heinz-Zirbes, Uschi (GER)	W50	00:52:42	01:53:09	01:52:32
4	844	61	13967	Kraemer, Marion (GER)	W50	00:57:11	02:03:54	02:03:17
5	953	130	13991	Finkemeier, Anja (GER)	W35	00:58:23	02:05:47	02:05:22
6	978	162	5273	Mahmod, Dagmar (GER)	W45	00:56:36	02:06:29	02:05:50
7	1028	29	8756	Komossa, Ilona (GER)	W55	00:58:01	02:07:37	02:06:57
8	1273	46	10309	Reimann, Marlies (GER)	W55	00:59:42	02:12:40	02:12:16
9	1631	221	8351	Tänzer, Christiane (GER)	W40	01:04:28	02:23:50	02:23:18
10	1879	7	10806	Schröer, Christa (GER)	W65	01:08:39	02:42:16	02:41:50

Platz	AK	Startnr.	Name	AK	10 km	Halb1	Halb2	Brutto	Netto
662	125	4613	Pürner, Stefan	M50	00:56:46	02:00:55	02:19:11	04:20:18	04:20:06

### 21. Melpomene Straßenlauf am 18. Mai 2014

	Platz	AK	Startnr.	Distanz	Name	AK	Netto
1	68	1	403	10 km	Kretschmann, Wiebke	W45	00:48:42
2	129	8	1716	10 km	Mahmod, Dagmar	W45	00:59:05
3	145	1	380	10 km	Schröer, Christa	W65	01:02:21
1	20	1	488	10 km	Kleine, Ingo	M50	00:39:37
2	24	4	379	10 km	Adam, Guido	M40	00:40:16
3	26	4	1772	10 km	Bensch, Frank	M45	00:40:33
4	84	6	1717	10 km	Thimm, Günter	M60	00:51:33
5	146	12	1723	10 km	Flory, Norbert	M60	01:04:16

Ulrike Mika

## Friesathlon: Kampf ums Freibad in drei Sportarten

Immer nur Laufen kann auch langweilig werden. Deshalb sollte man ab und zu auch andere Sportarten betreiben. Außerdem sollte man auch einmal etwas anderes machen als Sport. Beispielsweise sich für den Erhalt eines kleinen, aber sehr feinen Freibads einsetzen. Eine hervorragende Gelegenheit, sportliche Abwechslung und lokalpolitisches Engagement zu verbinden, ist der Friesathlon, ein Triathlon, der vom rührigen Verein der Freunde des Freibades Friesdorfs veranstaltet wird. Die zurückzulegenden Distanzen sind (in der nachfolgenden Reihenfolge): Etwas unter 11 km für das Fahrradfahren, 500 Meter für das Schwimmen und 8 km für das Laufen. Es handelt sich also um Entfernungen, die für jemanden, der regelmäßig am gemütlichen Lauftreff am Donnerstag mitmacht, machbar sind. Insbesondere die Schwimmertappe, die vermutlich für die meisten der Teil ist, bei dem man am wenigsten im Training ist, lässt sich, zumindest nach einigen vorherigen Übungseinheiten, gut bewältigen, wenn man nicht gerade Weltrekordzeiten aufstellen möchte. Die Lauf- und Radertappe sollte man jedoch nicht unterschätzen: Da es hoch in den Kottenforst geht, hat man beim Laufen fast 170 und beim Fahrradfahren fast 200 Höhenmeter zu bewältigen. Die Bergstrecke stellt insbesondere beim Fahrradfahren gewisse Anforderungen. Beim Hochfahren zum einen wegen der Steigung, aber auch wegen des Bodenbelags dieses Forstweges: Am steilsten Stück der ganzen Strecke besteht dieser nämlich aus relativ frisch aufgetragenem Schotter, so dass man eigentlich nur in den beiden bereits einigermaßen platt gefahrenen Autoreifen- spuren vorankommt. Dies macht nicht nur das Überholen schwierig (falls man das bei der Auffahrt überhaupt versuchen möchte), sondern es erschwert es auch, sein eigenes Tempo zu finden. Nur zu leicht bekommt man Reifenkontakt mit dem Vordermann oder man wird zum Hemmschuh für die Radler hinter einem. Auf diesem Teil der Strecke bekommt man ein Gefühl, wie es an manchen Tagen beim Aufstieg auf den Mount Everest zugehen muss! Beim Herunterfahren aus dem Kottenforst sollte man nicht dem Drang nachgeben, möglichst schnell zu fahren. Ein Bremsversuch auf diesem Untergrund könnte nämlich unangenehme Folgen haben. Deshalb bin ich diesen Teil bewusst langsam angegangen. Ganz scheint mir dies aber nicht gelungen zu sein. Hinterher behauptete nämlich meine App, ich hätte kurzzeitig eine Geschwindigkeit von 39 km erreicht. Das Schönste am Friesathlon sind jedoch die Begleitumstände: Zum einen ist zu der Veranstaltung der halbe Ortsteil auf den Beinen. In Kombination mit den engen Straßen und den Fahnen, die wegen der Fußballweltmeisterschaft aus den Fenstern hängen, ergab dies im "städtischen Teil" der Rad- und Laufstrecke eine tolle Atmosphäre. Zum anderen findet an den vier Wochenenden vor der Veranstaltung jeweils sonntags ab 9:30 Uhr ein Training statt. Bei diesem werden, außer am ersten Termin, an dem das Freibad noch geschlossen hat, alle drei Disziplinen trainiert. Da es auch darum geht, die Neulinge, die die Strecke noch nicht kennen, einzuweisen, wird dabei relativ gemächlich gelaufen und geradelt. Wenn man diese Möglichkeit wahrnimmt, hat man also (mit der Veranstaltung selbst) gleich fünf Termine, an denen man sich am Sonntagvormittag zu recht verträglichen und familienfreundlichen Zeiten zwischen Frühstück und Mittagessen abwechslungsreich sportlich betätigen kann. (Und fünf sonntägliche Mittagessen, bei denen man mit gutem Gewissen auch noch Nachschlag nehmen kann!) Dass sich die Attraktivität des Friesathlon langsam herumspricht, zeigen nicht nur die steigenden Anmeldezahlen, sondern auch der Umstand, dass die Beteiligung des LT Ennert in diesem Jahr um 100% gestiegen ist. Bei meinen ersten drei Friesathlons war ich der einzige "Ennerter", dieses Mal war auch Markus dabei. Vielleicht finden sich im nächsten Jahr noch mehr Mitglieder des LT Ennert, die daran teilnehmen? Für diejenigen, die nicht alle drei Etappen selbst machen wollen, besteht übrigens auch die Möglichkeit, eine Staffel zu bilden. Übrigens: Der achte Friesathlon findet voraussichtlich am 21.6.2015 statt. Mehr Infos gibt es unter <http://www.friesi.org/Friesathlon>.

*Stefan Pürner*

## **Bonn Triathlon 2014 und das ganz besondere Wir-Gefühl in der Staffel**

Unsere Weihnachtsfeier ist immer der Termin, an dem Christoph auf die Suche nach Mitstreitern für den Triathlon geht. Mich fragt er schon gar nicht mehr. Nachdem er mich Ende 2009 „geangelt“ hat und ich in einem Anfall von Leichtsinn zugesagt habe, trägt er mich mittlerweile wie selbstverständlich als Schwimmerin ein. Die sind in einem Laufftreff rar, und das Schwimmtempo ist nicht das wichtigste Kriterium, weil die Strömung des Rheins sehr hilfreich ist. Ausdauer hingegen sollte man schon mitbringen, und allzu ängstlich darf man auch nicht sein, denn das Schwimmen im Rhein ist schon sehr speziell und überhaupt nicht zu vergleichen mit Hallen- oder Freibad, „gefliest und gechlort“. Georg und Nicole wollten sich erstmalig auf dieses Abenteuer einlassen. Da im letzten Jahr wegen Hochwassers aus dem Triathlon ein Duathlon geworden war und ich somit nicht zum Einsatz kam, sollte es in diesem Jahr also mein vierter Start werden.

Christoph vermeldete am 12. Januar, dass er sage und schreibe sechs Mannschaften gemeldet hatte, obwohl der Triathlon mal wieder eher ungünstig an Pfingstsonntag stattfinden sollte. Nur ein Radfahrer fehlte zu diesem Zeitpunkt noch. Der war dank Jürgen mit seinen Kontakten zum Hochschulsport schnell gefunden: Torge Szczepanek war genau wie Peter Adam Teilnehmer des Marathontrainings an der Uni. Im Laufe der Zeit kamen dann noch einige gemeldete Teilnehmer abhanden. Robert konnte wegen Chlorallergie nicht schwimmen und wollte so ganz ohne Training nicht in den Rhein, Jürgen lieferte Katharina Suhren vom Hochschulsport als Ersatz, für sich selbst organisierte er Markus als Läufer, Ingo durfte wegen eines schweren Infektes nicht laufen, Jens Hollberg von der Uni füllte die Lücke, und schlussendlich konnte auch Wiebke nicht teilnehmen. Auch hier konnte Jürgen uns helfen mit André Beaumont. Die „Frauenstaffel“ war dahin, aber keine war geplatzt.

Je näher der Pfingstsonntag rückte, umso „komischer“ fühlte ich mich. So ganz ohne Schwimmtraining (selbstverschuldet!) kann sich nun mal kein positives Gefühl einstellen. Und einmal schwimmen gehen bringt es dann auch nicht. Also war das Probeschwimmen am Montag vorher mein erster Einsatz im wässrigen Milieu in diesem Jahr. Ich hab's zwar überlebt, aber so ein Neoprenanzug zwingt schrecklich ein, sodass ich meinte, überhaupt keine Luft zu bekommen. Positiv hingegen: das Rheinwasser war wärmer als erwartet.

Am Tag vor dem Triathlon werden traditionell die Startunterlagen abgeholt. Das nutzen wir immer, um „die Fremden“ kennenzulernen, die Wechselzone zu „inspizieren“ und, ganz wichtig, den Schwimmern den Championchip für den Start zu geben. Christoph hatte im Vorfeld schon eine Chip-Nummer korrigieren lassen, die falsch abgelesen worden war. Dann fiel mir auf, dass auch mein Chip nicht richtig in unserer Tabelle stand. Im Computer des Veranstalters war aber glücklicherweise alles in Ordnung. Alle vorhandenen Chips wurden nochmals kontrolliert; denn auch im letzten Jahr hatte es Probleme gegeben, da Christoph Willis Chip eingetragen, aber Sabines erhalten hatte. Der Fehler konnte im letzten Moment korrigiert werden. Zudem waren 2012 gleich zwei Chips auf der Strecke verloren gegangen. Einer konnte unter Zeitverlust für das Suchen wiedergefunden werden. Der andere Verlust wurde erst im Ziel bemerkt, sodass eine Staffel nicht in die Wertung kam. So etwas sollte uns eigentlich nicht wieder passieren.

Pfingstsonntag = Triathlontag. Der Wetterbericht sagte heißes Wetter mit Temperaturen über 30°C voraus, gutes Schwimmwetter und, da kein Regen, aber etwas windig, akzeptables Radfahrerwetter, allerdings überhaupt kein Läuferwetter. Viel zu heiß!

Ich war, wie immer, schrecklich aufgeregt. Der Shuttle-Bus brachte uns nach Dollendorf, die Gespräche mit anderen Triathleten oder Staffelteilnehmern lenkten mich ab. Aber die Zeit bis zum Ablegen der Fähre und Stopp in Oberkassel vor der Rohmühle dauerte wieder ziemlich lange. Zuerst starteten die goldenen Badekappen, 8 Minuten später die silbernen, nach weiteren 2 Minuten wir, die Staffelfstarter, mit den roten Badekappen. Während des Schwimmens legte sich meine Aufregung. Außerdem hatte Andreas am Tag vorher für unsere, d.h.

meine Staffel das Ziel „olympisch = Dabeisein ist alles“ definiert; er war nämlich in letzter Zeit nicht gelaufen. Walter war wohl nicht unglücklich damit, dass er nicht unter Druck gesetzt wurde. Und so ging dann doch alles gut. Die Strömung war zwar gering und ich nicht sonderlich schnell unterwegs, aber der Bonn-Triathlon wird ja angeblich immer auf der Radstrecke entschieden.

Nach dem Schwimmeinsatz war für mich dann Entspannung angesagt, während die Läufer noch auf ihren Einsatz warteten. Die Wechsel klappten allesamt hervorragend, vor allem, weil Jürgen immer rechtzeitig die hereinkommenden Radfahrer meldete. Er durfte sich in der Wechselzone aufhalten, da er das 2. Teilnehmerbändchen von Christoph trug, der ja als Schwimmer und Läufer startete. Reichlich übermotiviert, ziemlich nervig und sehr streng war eine „Aufsicht“, die meinte, dass sich alle Läufer in die Wechselgasse stellen sollten. Was hätte das für ein Gedränge gegeben, wenn sich die über 200 Staffelläufer daran gehalten hätten. Die meisten waren so vernünftig, abzuwarten, bis „ihre Fahrer“ im Anmarsch waren. Zudem sollten wir Schwimmer die Wechselzone ganz verlassen. Gut, dass ich meine Laufkleidung anhatte und niemand bemerkte, dass ich keine Startnummer trug; denn die Atmosphäre beim Wechsel der eigenen Staffeln ist einzigartig, das will man nicht verpassen.

Zum Abschluss quälten sich unsere Läufer in der Gluthitze dreimal über den 5 km-Rundkurs am Rhein. Letztendlich landeten alle total ausgepowert, etwas „dehydratisiert“ (wie es übrigens korrekt heißen müsste), aber glücklich im Ziel. Und die Ergebnisse konnten sich wirklich sehen lassen. Die Staffelpätze lauteten: 22, 37, 43, 44, und 131. Aber wo war das Ergebnis der letzten Staffel, die als unsere 5. ins Ziel gekommen war? Und alle Läufer hatten ihren Chip noch am Fuß gehabt. Was war geschehen? Annette war mit ihrem eigenen Chip gestartet, und dieser war nicht mehr geprüft worden. Allerdings besitzt Familie Ahlborn mehr als einen... Nach anfänglicher Aufregung konnte Torge uns aufklären: Die Zeiten werden generell immer erfasst, da jede Chip ID, die auftaucht, auch von den Matten gemessen wird. Diese wird dann als "unbekannt" in den Listen aufgeführt mit Angabe der Chipnummer. Das führte dazu, dass unser Staffelergebnis bei den Einzelstartern auftauchte und 10 Minuten Schwimmzeit und damit auch Endzeit zu viel auswies.

Mittlerweile ist das Ergebnis auch offiziell korrigiert, unsere 5. Staffel landete auf Platz 69, meine rückte auf Platz 132.

Auf der Fähre hatte ich Christoph gebeten, mich im nächsten Jahr erst einmal nicht zu berücksichtigen. Aber diese Veranstaltung und das tolle „Wir-Gefühl“ als Teil einer Staffel machen jedes Jahr immer wieder so viel Spaß, dass ich schon jetzt nicht mehr sicher bin, ob ich wirklich nicht teilnehmen will. Aber ein bisschen mehr Schwimmpraxis im Vorfeld bräuchte ich schon. Hoffentlich kann ich mich dazu aufraffen!

Und für alle, die es genauer wissen wollen, unsere Ergebnistabelle:

Platz	Startnr.	Disziplin	Staffel / Name	Platz S/R/L	W-Zeit	Zielzeit
<b>22</b>	3087		<b>LT Ennert Kreuz</b>			<b>03:24:32</b>
		4 km S	Christoph Kapitza	93	00:32:57	
		Wechsel 1			00:01:49	
		60 km R	Heinz Gentgen	35	01:42:08	
		Wechsel 2			00:01:35	
		15 km L	Christoph Kapitza	21	01:06:02	
<b>37</b>	3089		<b>LT Ennert Bube</b>			<b>03:29:33</b>
		4 km S	Georg Brüker	79	00:32:26	
		Wechsel 1			00:02:13	
		60 km R	Peter Adam	28	01:41:12	
		Wechsel 2			00:01:46	
		15 km L	Markus Buderath	59	01:11:54	

Platz	Startnr.	Disziplin	Staffel / Name	Platz S/R/L	W-Zeit	Zielzeit
<b>43</b>	3088		<b>LT Ennert Dame</b>			<b>03:32:29</b>
		4 km S	Nicole Malso	165	00:36:13	
		Wechsel 1			00:02:15	
		60 km R	Torge Szczepanek	54	01:46:00	
		Wechsel 2			00:01:43	
		15 km L	Jens Hollberg	24	01:06:15	
<b>44</b>	3085		<b>LT Ennert Karo</b>			<b>03:33:13</b>
		4 km S	Kathi Suhren	125	00:33:52	
		Wechsel 1			00:02:36	
		60 km R	Willi Assenmacher	72	01:48:43	
		Wechsel 2			00:01:46	
		15 km L	Guido Adam	23	01:06:14	
<b>69</b>	3084		<b>LT Ennert Herz</b>			<b>03:43:59</b>
		4 km S	Annette Ahlborn	130	00:33:59	
		Wechsel 1			00:02:08	
		60 km R	Sabine Mann	111	01:54:26	
		Wechsel 2			00:01:43	
		15 km L	André Beaumont	57	01:11:42	
<b>132</b>	3086		<b>LT Ennert Pik</b>			<b>04:03:00</b>
		4 km S	Ulrike Mika	173	00:36:43	
		Wechsel 1			00:02:51	
		60 km R	Walter Redemske	143	02:01:33	
		Wechsel 2			00:01:58	
		15 km L	Andreas Schwarz	107	01:19:54	

Rudi hat uns, wie immer, an der Strecke angefeuert und ein paar Fotos gemacht:





*Ulrike Mika*

## 100km in Biel - Thekla

Nachdem ich vor vielen Jahren das Buch von Werner Sonntag „Irgendwann musst du nach Biel“ gelesen habe, war das für mich immer ein Traum für später, wenn ich mal viel Zeit haben werde. Als ich dann aber aus gesundheitlichen Gründen nur noch walken konnte, habe ich diesen Traum ad acta gelegt. Anfang dieses Jahres kam dann Hans Schröer und überredete mich, mit ihm nach Biel zu fahren. Er meinte, auch als Walker wären die 100 km in der vorgegebenen Zeit von 21 Stunden zu schaffen. Ich müsste auch gar nicht viel trainieren, nur einige Male 30 km walken.

Drei Tage später habe ich angefangen. Insgesamt bin ich 6 x 30 km und 1 x 45 km am Rhein gewalkt. Außerdem war ich 2-3 x die Woche im Sportstudio (Pilates, Zirkeltraining, Geräte usw.), 2 x die Woche Nordic Walking beim Alfterer SC und natürlich beim Laufftreff Ennert. Somit fühlte ich mich fit für die 100 km Biel.

Am Donnerstag sind Hans, Christa und ich dann mit dem Auto nach Biel gefahren. Haben dort unsere Startunterlagen abgeholt. Danach fuhren wir zu einer Freundin der Schröers, Christina, die etwa 10 km von Biel entfernt ein Haus besitzt. Dort haben wir gewohnt, wurden läufergerecht verköstigt und zum Wettkampf gefahren und wieder abgeholt. Besser konnte ich es nicht antreffen. Am Freitag haben wir uns die Altstadt von Biel angesehen, danach waren wir bei tollem Sonnenschein am Bieler See und haben die Füße ins Wasser gehängt. Nach einem guten Mittagessen und einem Nachmittagsschläfchen haben wir uns gegen Abend auf den Weg zum Start gemacht.

Am Start haben wir Rudi getroffen, so dass wir drei Ennerter zusammen um 22 Uhr gestartet sind. Rudi und Hans waren nach ein paar Minuten nicht mehr zu sehen, was mir aber von Anfang an klar war. Zuerst ging es durch das schön beleuchtete Biel. Jede Menge Zuschauer haben uns angefeuert. Ich walkte mein Tempo, die ersten 5 km in 44:29 Minuten die nächsten in 45:08 und so ging es weiter. Ich habe geglaubt, als Walkerin bin ich am Anfang alleine unterwegs, was aber überhaupt nicht stimmte. Es gab von Beginn an jede Menge Läufer, die immer wieder Gehpausen machten, in denen ich sie überholen konnte. Außerdem kamen dann die Halbmarathonläufer und die Marathonläufer, die 15 Minuten nach uns gestartet sind, und natürlich viel schneller waren. Nachts schien ein wunderbarer Vollmond, sodass ich die Stirnlampe nur im Wald benötigte. An der schönen Holzbrücke in Aarberg, ungefähr bei Kilometer 18, standen Christa und Christina, um mich anzufeuern. Einfach toll,

wenn ich bedenke dass es da schon auf 1 Uhr zuging. Die ganze Strecke war klasse, sogar nachts um 3 oder 4 Uhr standen oder saßen die Leute vor ihren Häusern, haben gefeiert und die Läufer angefeuert.

Nach Kilometer 40 wurde es etwas einsamer, aber die Beschilderung war gut, sodass ich immer wusste wo der Weg weiterging. In den frühen Morgenstunden holten mich 2 Soldaten ein. Der eine fragte mich, wie es mir geht und ich sagte ihm, dass ich jetzt bald aufhöre, da mir alles weh tut. Darauf meinte er, das gehe doch nicht, gleich da vorne, nach dem Wäldchen, komme das 50-km-Schild und da lohne es nicht mehr zurückzugehen. Na ja, das hat mich überzeugt, ich lief weiter. Mittlerweile war ich knapp 8 Stunden unterwegs, hatte also noch 13 Stunden für die zweiten 50 km zur Verfügung und hatte so langsam das Gefühl, dass das zu schaffen ist. Ich marschierte weiter, und so langsam konnte ich immer mehr Läufer überholen. Ich wartete eigentlich die ganze Zeit, dass ich jetzt auch bald müde würde und viel langsamer gehen müsste. Aber, aus welchem Grund auch immer, ich konnte meine 5-km-Zeiten zwischen 47 bis 51 Minuten weiter halten. Bei Kilometer 70 hatte ich an der rechten Ferse die erste Blase, bei Kilometer 75 auch an der linken Ferse. Da war das Ende aber schon abzusehen. Es waren ja nur noch 2 x um die 3 Rhein-Brücken. Was sollte da noch groß passieren. Ab Kilometer 75 habe ich nur noch überholt. Das war klasse, das kann man gar nicht beschreiben. Mit jedem Läufer habe ich ein kleines Schwätzchen gehalten und dann bin ich weitergezogen. Mittlerweile war es in der Sonne ganz schön warm geworden, aber im Schatten waren es nur 22 Grad, so konnte man sich immer wieder etwas erholen. Nach 14½ Stunden, ungefähr bei Kilometer 89, sah ich weit vor mir einen Läufer, der mich sehr an Hans erinnerte. Na ja, Hans hatte sich 17 bis 18 Stunden vorgenommen und da war er gut in der Zeit. Bei Kilometer 92 habe ich ihn dann eingeholt. Gerade war eine Verpflegungsstation und Hans setzte sich auf einen Stuhl. Da kam ich und meinte: „Aber Hans, du bist doch nicht zum Sitzen hier!“ Na ja, die Freude war groß, dass wir uns getroffen haben. Ich wollte dann mit Hans zusammen bis ins Ziel gehen, aber er wollte nicht. Er meinte, ich solle mein Tempo beibehalten, und er komme dann nach. Beim Weitermarschieren habe ich befürchtet, dass Christa einen Herzinfarkt bekommt, wenn ich ins Ziel komme und Hans noch nicht da ist. Sie denkt dann bestimmt, mit Hans ist irgendetwas passiert. Doch Hans hatte Christa bei Kilometer 97 angerufen, dass er nur noch 3 km habe und ich vor ihm sei. So war es für Christa kein Schock, als ich ins Ziel kam.

Die letzten 5 Kilometer waren einzeln ausgeschildert. Den langsamsten bin ich in 10:05 und den schnellsten und letzten in 9:47 Minuten gegangen. Nach 16 Stunden 13 Minuten und 46 Sekunden kam ich ins Ziel. Das war so ein gutes Gefühl, das kann man gar nicht beschreiben. Das Bier im Ziel schmeckte fantastisch. Christa und Christina waren sofort da, um zu gratulieren. Hans kam auch bald nach mir und war froh, es wieder geschafft zu haben. Meine Blasen an den Fersen waren riesengroß, aber im Ziel machte das überhaupt nichts mehr aus.

Die Nacht nach dem Lauf habe ich nach einem guten Abendessen und einem Gläschen Wein fantastisch geschlafen. Am nächsten Tag fuhren wir nach Hause mit einem wunderbaren Erlebnis im Gepäck, von dem man noch lange träumen kann.

Ich würde jedem Läufer oder Walker empfehlen, einmal im Leben nach Biel zu fahren, denn so einen tollen, gut organisierten Lauf muss man einfach erleben.

*Thekla Trabelsi*

## **Noch mal die 100 km von Biel – warum?**

Im Ennert-Info 56 letztes Jahr habe ich gesagt, dass ich Biel nicht nochmals bräuchte und dann laufe ich dieses Jahr wieder. Da stellt sich natürlich die Frage, warum ich meine Meinung dann doch geändert habe. Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt, so auch bei mir. Die Vorbereitung zum Bonner HM lief gut, als ich eines Abends, es war Anfang

März, einen Newsletter von den Bieler Lauftagen erhielt. Datum des Zieleinlaufes sollte der 14.06. sein, mein Geburtstag. Sicherlich gibt es schönere Geburtstagsgeschenke als 100 km an seinem Geburtstag zu laufen. Außerdem waren es nur noch gute drei Monate bis zu den Bieler Lauftagen und damit die Vorbereitung eigentlich viel zu kurz. Hin- und hergerissen wegen der fehlenden Kilometer und ob ein Start überhaupt sinnvoll wäre, habe ich den Trainingsumfang im Rahmen der Vorbereitung für den Bonner HM schon erhöht. Dennoch war ich mir die ganze Zeit nicht sicher, ob ich es tatsächlich wagen sollte. Auch die mentale Vorbereitung stimmte nicht, da mich Ende des letzten Jahres ein Trauerfall sehr bewegte. Ich wollte die Trainingsvorbereitung auf den Bonner HM abwarten und nach Abstimmung mit meiner Frau dann die Entscheidung fällen, ob ich in Biel starte oder nicht. Petra signalisierte, dass sie nach Biel gerne mitkommen würde, falls ich denn starte. Nach dem Bonner HM habe ich dann die Entscheidung getroffen, in Biel zu laufen. Es sollte ein schönes verlängertes Wochenende mit einem besonderen Geburtstagsgeschenk in Biel werden. Die Kinder freuten sich über vier Tage ohne Eltern und sturmfreies Haus – was allerdings nicht ausgenutzt wurde.

Nachdem das geklärt war, konnte ich meine Vorbereitung auf Biel auch mit höherer Intensität fortführen. Ziel war es, ohne Zeitvorgabe die 100 km zu laufen und gesund im Ziel anzukommen. Im April und Mai wurde der Trainingsumfang an Kilometern weiter erhöht. Das fiel auch etlichen aus unserem Laufverein auf, sodass ich meine etwas geheime Vorbereitung auch nicht mehr verbergen konnte. Die Trainingskilometer im April und insbesondere im Mai wurden erheblich gesteigert (im Mai waren es ca. 450 km). Dabei habe ich die meisten Trainingskilometer am Freitag und Samstag absolviert – so zwischen 75 und 85 km, was natürlich auch eine zeitliche Belastung für mich und meine Familie darstellte. Meistens kämpfte ich dabei über die Langdistanz am Freitagabend oder am Samstagmorgen, jedoch nie am Samstagnachmittag im Ennert. Da lief es meistens sehr gut, und am Klosterberg kam dann die zweite Luft mit einer schnelleren Schlusseinheit. Obwohl diese aufstockende Ermüdung eigentlich nicht zu empfehlen ist, habe ich mich gut gefühlt. Die nächste Einheit habe ich dann meistens am Dienstag langsam am Rhein absolviert, sodass die Muskulatur Sauerstoff tanken konnte. In den letzten zwei Wochen habe ich dann der Trainingsumfang drastisch reduziert, und in der letzten Woche bin ich überhaupt nicht mehr gelaufen. Dafür habe ich dann gerne beim Triathlon zugeschaut und gehofft, dass es in Biel nicht so heiß werden würde.

Am 12.06. bin ich dann optimistisch und voller Erwartung mit meiner Frau entspannt im Zug nach Biel gefahren. Am Start habe ich dann auch meine Mitstreiter vom LT Ennert, Thekla und Johannes sowie Christa (sie ist nicht gelaufen) getroffen.

Mit gegenseitigen besten Wünschen haben wir uns dann auf die 100 km begeben. Nach einer Runde in Biel mit vielen Zuschauern und der Verabschiedung an der Strecke durch Petra ging es durch die Vororte von Biel hinaus in die Nacht in Richtung Aarberg. Die ersten Kilometer lief es gut und ich musste mich bremsen, dass ich nicht zu schnell lief. Kilometerschnitt anfangs war um die 6:30 bis 6:40. In Aarberg, auch Ziel des Halbmarathons, wurden wir von Christa und ihrer Bekannten begrüßt und angefeuert. Auch hier waren wieder sehr viele Zuschauer an der Strecke, die die Läufer/innen anfeuerten. Dann ging es wieder in die Nacht hinaus über die Felder und durch die Dörfer. Wie im letzten Jahr war es beeindruckend und natürlich für uns Läufer sehr schön, dass uns immer noch viele Zuschauer anfeuerten. Dennoch war es für mich dieses Jahr irgendwie anders als im letzten Jahr, als ich mich auf Biel gefreut habe und auch mental gut darauf vorbereitet hatte. Letztes Jahr hatte ich die intensiven Eindrücke der Nacht noch aufgesogen. Der Vollmond, der sich anfangs hinter Wolken versteckte und die Gerüche (wie frisches Heu) sowie



ein sternenklarer Himmel waren nicht so intensiv wie im letzten Jahr. Von den etwas weniger intensiven nächtlichen Eindrücken - man ist ja auch dadurch abgelenkt - wurden die Kilometer immer länger und die Frage „Warum tut man sich so was an?“ lauter. Aufgeben oder weiterlaufen? In Oberramsern, KM 38 und Ziel für die Marathonläufer/innen, standen die Busse für die Marathonis und die Läufer/innen, die die erste Teilstrecke absolvierten, für die Rückfahrt nach Biel bereit. In dieser Nacht war die Verlockung groß, in einen der Busse einzusteigen. Nach Überwindung der Selbstzweifel auf den letzten Kilometern bis Oberramsern habe ich mich für das Weiterlaufen entschieden. Warum so viele Trainingskilometer, um dann nach 38 Kilometern auszusteigen? Die Kilometer bis Kirchberg (KM 55) liefen mental wieder besser und nach ca. 7 Stunden erreichte ich Kirchberg, die zweite Teilstrecke der 100 km. Sachen aus dem Rucksack in den Kleiderbeutel packen, deponierte Isogels in den Laufrucksack packen, eigentlich noch Sonnencreme auftragen, aber leider vergessen, keine Massage, etwas essen und trinken und dann weiter über den sogenannten „Ho Chi Minh-Pfad“ (Emmendamm, s. auch Foto vom letzten Jahr) weiter Richtung Ziel. Letztes Jahr ging hier die Sonne auf und es wurde sehr schnell warm und bis mittags sehr heiß in der Sonne (über 30 Grad). Diesmal stand die glutrote Morgensonne noch etwas tiefer über dem Horizont und es war angenehm mit dem leichten Wind, Temperaturen um die 13 Grad, und so wurde die nächste Teilstrecke bis KM 76 in Angriff genommen. Lief ich letztes Jahr nach einer kurzen Pause in Kirchberg leicht und mit lockeren Beinen wieder los, so waren diesmal die Beine schwerer und ich merkte meine Oberschenkelmuskulatur. Ich dachte nur, wenn jetzt die Oberschenkel zu machen, wird das noch heiter auf den letzten 45 km. Aber es wurde besser, vielleicht auch, weil man in einer kleinen Gruppe hintereinander herließ - überholen ist möglich, doch man macht es auf dem schmalen Pfad nur, wenn der/die Läufer/in vor einem viel langsamer ist. Dennoch konnte ich auf dem Emmendamm einige schon gehende Läufer/innen überholen. Auch ich habe hier und da eine Gehpause eingelegt, Erholung für den Körper, um noch Reserven für die letzten 20 km zu haben. Über Gerlafingen ging es dann nach Ichertswil, mit Verpflegungsstation; nur noch rund 3 km und ich hatte die dritte Teilstrecke von den 100 km absolviert. Letztes Jahr war ich hier schon am Anschlag und der Gangmodus war überwiegend eingeschaltet. Bereits vor Ichertswil gibt es eine kleine ansteigende Laufstrecke auf der Straße, die sich fast vergleichbar nach Bibern fortsetzt. Dieses Teilstück nach der Verpflegungsstation in Ichertswil liegt bis auf ein kleines Wäldchen links der Straße in der vollen Sonne und die Strecke zieht sich. Vor und hinter mir Läufer/innen, die ich überholt habe oder die mich wieder überholt haben. In Bibern geht es rechts um die Kurve und schon ist das Ziel für das Teilstück KM 76 erreicht - aussteigen oder weiterlaufen. Mit gutem Gefühl und nach etwas Verpflegung geht es dann den Berg hinauf. Die Sonne lässt sich immer noch gut ertragen und oben angekommen geht es in einigen Wellen bis KM 80 nach Arch wieder bergab. Wie im letzten Jahr wurde in Arch das kühle Nass vom Brunnen im Gesicht und über den Kopf genossen. Etwa hundert Meter weiter wurde in der Verpflegungsstation nochmals eine kleine Pause eingelegt. Dabei dachte ich an letztes Jahr und wie ausgelaugt und mit dem Kreislauf kämpfend ich damals im Verpflegungszelt gesessen habe. Diesmal war ich erheblich besser drauf, keine Kreislaufprobleme und auch noch nicht ausgelaugt. Auch der letzte Streckenabschnitt an der Aare und dem Nidau-Büren-Kanal ging mir durch den Kopf, und da die Sonne schon höher stand, befürchtete ich Schlimmeres. Noch etwas Kraft sammeln, und schon ging es weiter. Der etwas frischere Wind war immer noch da und diesmal kam er sogar von hinten – also Unterstützung auf dem Weg ins Ziel. Die Temperatur um die 22 Grad



Holzbrücke in Büren a. d. Aare

war mit dem Wind erheblich besser auszuhalten als letztes Jahr mit über 30 Grad. Auch auf diesem letzten Teilstück wechselte man sich im Überholen und Überholtwerden ab. Gleichzeitig hatten die Läufer/innen immer noch ein aufmunterndes Wort parat, sodass man sich auch gegenseitig motivierte. Auch wenn ich nun bereits 80 km in den Beinen hatte, so fühlte ich mich noch gut, keine Kreislaufprobleme wie im letzten Jahr, mehr laufend als gehend unterwegs, und Büren wurde schneller erreicht als im letzten Jahr.

In Büren, mit der alten Holzbrücke, wurde sich nochmals gepflegt und auch der Brunnen mit seinem kühlen Nass wurde wieder genutzt. Hier stehen auch mehrere Fotografen, die einen dann ablichten wollen. Startnummer nochmals richten (wichtig, um nachher auch die Fotos zu finden), lächeln und dann an der Kamera vorbei laufen. KM 90 und nicht mehr der Frust aus dem letzten Jahr, wo ich nach den Kilometerschildern Ausschau gehalten habe, da ich wusste, dass diese erst nach KM 95 kommen.



Die letzten fünf Kilometer beflügeln wieder. Letztes Jahr bin ich die letzten 20 km gegangen, diesmal davon über 15 km gelaufen. Kurz vor dem Ziel noch das Missgeschick, das ich auf die fehlende Konzentration zurückführte, Abkürzung in einer Kurve über den Bürgersteig gewählt und schon lag ich der Länge nach hin, Sch .... gesagt, gesammelt, keine gravierende Verletzung oder blutende Wunde und schon ging es weiter auf die letzten 1,5 km. Auf dem letzten Kilometer wird sich mit den Zuschauern an der Strecke gefreut, 56ter Bieler 100 km, 56 Jahre alt und Geburtstag, noch gut drauf und was kann es noch schöneres geben. Im Ziel steht meine Frau, der Sprecher spricht von Zufällen wie meinem Geburtstag und den 56ten Bieler Lauf-tagen und gratuliert mir zum Geburtstag. Was für ein schönes ausgefallenes Geburtstagsgeschenk. Hinzukommt - wie im letzten Jahr - keine Blasen an den Füßen und bis auf den Sturz keine sonstigen Blessuren. Nach einem schönen erholsamen Wannenbad, einem kleinen Nachmittagsschläfchen, anstoßen

mit Sekt auf den Geburtstag, wurde sich dann Kaffee und Kuchen gegönnt. Der Abschluss eines außergewöhnlichen Geburtstages war dann ein hervorragendes Essen in einem schönen Restaurant in Biel.

Und nun die Antwort auf die Frage: Nochmal Biel?? - Diesmal definitiv nein, denn sowas kann nicht mehr getoppt werden.

*Rudi Tölkes*

## Vereinsfahrt 2014: Le Petit Medoc

Im Vorfeld waren wir unsicher. Le Petit Medoc ist etwas ganz anderes als unsere bisherigen Vereinsfahrten. Kein seriöser Lauf, eine Anreise mit den Fahrrad hatten wir noch nie und die Entscheidung für den Bredershof als Ort unseres gemeinsamen Essen (drinnen und draußen) war auch erst kurzfristig gefallen.

Nach der Ankündigung der Veranstaltung kamen dann über 40 Anmeldungen, das war schon sehr viel. Rudi hatte wie gewohnt alles prima vorbereitet, die Startnummern vorher abgeholt und beschriftet. Die meisten Teilnehmer trafen sich wie vereinbart mit dem Rad am Chinaschiff und los ging es am Rhein entlang nach Niederdollendorf. Bereits auf der Fahrt fing es leicht zu regnen an. Es zeigte sich, dass viele andere Läufer aus der Umgebung ebenfalls per Rad anreisten, gemeinsam bildeten wir einen großen Pulk. Parkplätze sind in Dollendorf sehr rar gesät, auch Räder waren nicht mehr leicht abzustellen. Im größeren Umkreis um den Start beim Weingut Sülz war der Ort ganz auf den Lauf hin geschmückt. „Fronkreisch“ könnte hier beginnen.

Leider regnete es doch sehr dauerhaft, glücklicherweise aber überwiegend nicht so stark. Wir waren schon froh, dass einige Ennerter einen Pavillon fast „erobert“ hatten, so konnte man sich zeitweise gut unterstellen, und die Kleidungsbeutel standen trocken. Meiner Einschätzung nach waren die Läufer zu ungefähr 80% verkleidet am Start, wir Ennerter auch! Trotz Regen war die Stimmung ausgezeichnet, die Verpflegungsstände sehr gut bestückt und besucht. Die unterschiedlichen vorgehaltenen Getränke, Speisen und Häppchen waren klasse und sind für unsere Region sicher einzigartig. Die 3,65 km oder 11k m zu laufen fiel trotz des Regens allen Teilnehmern leicht. Einige übertrieben es sogar mit den Verpflegungsständen so weit, dass sie nicht mehr in die Wertung kamen, das Zeitlimit verfehlten und vermutlich die letzten Flaschen geleert haben.

Der Bredershof erwies sich als sehr flexibel; die Mehrzahl von uns saß in einem kleinen Raum drinnen, je mehr kamen, desto enger wurde zusammen gerückt. Ein schlechtes Gewissen habe ich noch heute, Rudi W.s Tombolagewinn, einen 30 € Gutschein des Bredershof, so übertrieben angekündigt zu haben. Rudi spendierte daraufhin allen ein erstes Getränk. Rudi, es hat sehr gut geschmeckt!

Ein Teil unsere Gruppe fand leider nur unter einem großen Schirm im Innenhof Platz, es soll mit dem Haus im Rücken so eben kältemäßig gegangen sein. Wie heißt es so schön: nur die Harten kommen in den Garten.

Trotz widrigen Wetters wurde der vielfache Wunsch geäußert, da nehmen wir im nächsten Jahr wieder dran teil. Das machen wir, die offizielle Vereinsfahrt wird woanders hingehen, Rudi wird aber die begehrten und schnell ausgebuchten Startplätze reservieren, zahlen muss dann jeder selbst. Eine tolle Veranstaltung, wie wäre das noch bei schönem Wetter gewesen, meinte jemand.

*Peter Grieger*



## 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: Ulrike Mika, Stefan Pürner, Rudi Tölkes, Thekla Trabelsi,  
Peter Grieger