



Ennert-Info

Ausgabe 60

November 2014

Ennert-Info 60

Liebe LT Ennerter,

in diesem Info findet ihr Artikel über Lauf-, Schwimm- und Wanderaktivitäten von Vereinsmitgliedern. In letzter Sekunde bekam ich noch einen interessanten Artikel von Rudi Walter über unser Wanderrevier im Ennert.

Hier nun noch einmal der Hinweis auf den traditionell letzten Termin einer Vereinsveranstaltung in diesem Jahr:

29.11.2014 – Weihnachtsfeier (s. a. Mail von Margit vom 22.10.2014)

Ein wichtiger Termin steht im neuen Jahr an, unsere alle zwei Jahre stattfindende

Mitgliederversammlung

werden wir am **20.03.2015** durchführen. Die Einladung und der Versand der Sitzungsunterlagen (neuer Satzungsentwurf) erfolgen später.

Die nächsten interessanten Laufveranstaltungen in der Region:

- 09.11.2014 (Sonntag): Beginn 43. Winterlaufserie in Alfter
- 30.11.2014 (Sonntag): 20. Mondorfer Rewe Weihnachtslauf (5 km, 10 km)
- 14.12.2014 (Sonntag): 15. Siebengebirgsmarathon
- 31.12.2014 (Silvester): Bonner Silvesterlauf 2014 (10 km)
- **10.01.2015 (Samstag) kein Lauftreff !! wegen**
- **11.01.2015 (Sonntag): Termin für die 43. Winterlaufserie Alfter**
- 28.01.2015 (Mittwoch): Beginn Vorbereitungstraining für Bonner HM

Für den Termin zur Winterlaufserie am 11.01.2015 in Alfter und den Beginn unseres Vorbereitungstrainings für den Bonner HM werden noch gesonderte Mails übersandt werden.

Viel Spaß beim Lesen!

Peter Grieger

Unsere wiederkehrenden Termine:

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

„Freiwasser Experience“ – Wie innerhalb weniger Monate Schwimmhäute zwischen den Zehen wachsen können

Es begann Anfang Januar 2014 mit einer kurzen Mail. Christoph schrieb sinngemäß, Ulrike hätte gesagt, ich hätte mal gesagt, dass ich mir vielleicht vorstellen könne, in einer Triathlonstaffel den Schwimmer zu machen. Zum Glück sind Schwimmer in unserem Laufftreff ein knappes Gut, denn ich war verletzungsbedingt seit mehr als einem halben Jahr völlig abgetaucht. Trotz „Knie“ und „Kalkschulter“ sagte ich leichtfertig zu. Sofort kam die Nachfrage, wie schnell ich denn so auf 1000m sei (inzwischen habe ich erfahren, dass „Nur“-Schwimmer allergisch auf diese Frage reagieren und man sich damit als Triathlet outet). Keine Ahnung, hatte ich doch nie die Zeit gestoppt – Schwimmen war bis dato einfach nur nass, Spaßig und gesund. Mit ein wenig Dreisatz hatte ich schließlich 24 Minuten geschätzt – es waren ja schließlich noch 5 Monate Zeit zum trainieren. Wegen der diversen Wehwehchen kam nur Kraulschwimmen in Frage. Und damit die Erfahrung, dass ich, sobald ich etwas schneller schwimmen wollte, nur die Wahl zwischen Ersticken und Ertrinken hatte. Aber der Verein hatte gerufen und ich mich nicht gewehrt – da musste ich nun durch...

Mit Intervalltraining, Atempyramiden, einer guten Schwimmbrille, Pullboy, Internetrecherchen zu den mindestens 10 wichtigsten Kardinalfehlern beim Kraulen und vor allem durch Beobachtung der scheinbar so mühelos durchs Wasser gleitenden SSF Schwimmer im Frankenbad war das anfängliche Elend schnell vergessen und die Fortschritte in allen Bereichen waren mess- und spürbar. Nach mehrwöchiger Erkältungspause im April und dem Herannahen des Triathlons, der Entscheidung zum Kauf eines Neoprenanzugs und dem frühen Öffnen zweier Freibäder Mitte Mai war dann vor allem Ausdauertraining und das Gewöhnen an den „Neo“ angesagt. Bei anfangs 16-17 Grad im Lemmerzfreibad wäre ich ohne den auch nicht ins Wasser gegangen.

Nach dem Triathlon im Juni (zu diesem wurde umfassend im letzten Ennert Info berichtet) stellte sich die Frage: Was nun? Spontan meldete ich mich zu zwei Langstrecken-Schwimmerevents an den letzten beiden Augustwochenenden an. Aus den 500m Intervallen vor dem Triathlon wurden nun 1000m Intervalle. Am 24. August dann ging es morgens in der Dämmerung bei 8 Grad Lufttemperatur auf zum „Usee“ südlich von Düsseldorf (Massenstart im Wasser für die 3 km Strecke um 8.30h). Bei angenehmen 19 Grad Wassertemperatur und Sonnenschein war die Stimmung trotz früher Stunde heiter gelöst. In der langen Warteschlange beim Einchecken habe ich als Greenhorn eine Menge erfahren, von doppelten Badekappen bei kaltem Wasser (warum bin ich nicht selber darauf gekommen?) bis zu den besten Plätzen, um im Neo Energieriegel zu verstauen (und getrunken wird direkt aus dem See??).

Die Orientierung ist beim Kraulen im offenen Gewässer (soweit ich gesehen habe, haben zumindest im 3 km Teilnehmerfeld alle diesen Schwimmstil gewählt) die größte Herausforderung. Beim Bonner Triathlon hatte man als Orientierungshilfen wenigstens die wohlbekannten Rheinufer und die Strömungsrichtung. Ich bin im See vermutlich einige Kurven geschwommen, aber nicht als einziger, da sich bei nur seltenen Markierungsbojen und gegen die noch tief stehende Sonne das Teilnehmerfeld rasch auch in der Breite auffächerte. Ein Wettkampfgefühl kam so erst auf dem letzten Kilometer auf, als wieder alle längs des Ufers in einem engeren Korridor schwammen und auch die Langsameren der „2km Schwimmer“ dazukamen. Ein langgezogener Endspurt konnte nicht verhindern, dass ich nach knapp über 1 Stunde erst als 97. (von 127 Teilnehmern) mit der Nachhut ins Ziel kam. Das war aber völlig nachrangig. Es war ein tolles Erlebnis in angenehmer Atmosphäre und als Schwimmevent in der freien Natur (alternativ auch als 2km Strecke) unbedingt empfehlenswert.

Ganz anders dann die Situation eine Woche später beim „SwimChallenge“ in einem Leverkusener Freibad. Es war zum Ende der Freiluft-Schwimmsaison die Gelegenheit, einmal in

sicherem, aber dennoch wettkampfmäßigem Rahmen meine „Reichweite“ zu testen, ob diese z.B. bereits für die 3.800m (Ironman-Distanz) oder sogar 5.000m (kürzeste offizielle Freiwasserdistanz) ausreichen könnte.

Eigentlich ging es (wie bei uns am Vortag am Rhein beim Laufabzeichen) nur darum, eine bestimmte Zeit (60/90/120 Minuten) zu schwimmen. „Uneigentlich“ wird aber auch die geschwommene Strecke gemessen und sogar veröffentlicht, und im Vorfeld musste jeder die voraussichtliche Strecke angeben, damit die Bahnen mit jeweils 10 ähnlich starken Schwimmern belegt werden. Ich hatte zunächst 5.500m genannt, dann aber zwei Wochen später reuig eine Mail hinterhergeschickt, 5.000m seien wohl doch realistischer. Am Ende waren es dann nach zwei Stunden Nonstop-Kraulen sogar 5.900m und ich war doppelt froh, erstens natürlich über dieses unerwartete Resultat und zweitens, dass ich mit meinen Puddingbeinen nicht noch wie beim Triathlon zu einer Wechselzone sprinten musste.

Die kleine Anfrage vom Jahresbeginn hat also eine ganze Lawine ins Rollen gebracht. Ich bin im durchaus auch wörtlichen Sinne in eine neue Welt eingetaucht. Im Windschatten bzw. Wasserschatten (den gibt es nämlich auch) all dessen bin ich zum Glück ab Februar auch wieder peu á peu ins Laufen gekommen. Wobei es gesundheitlich sicher förderlich war, die ärgsten sportlichen Ambitionen mit zwei Ausnahmen im April/September im Wasser ausgelebt zu haben. Es bleibt abzuwarten, was aus dieser „Freiwasser Experience“ wird, im Idealfalle „The best of both worlds“. So finden u.a. in Bonn und Köln im 1. HJ 2015 Swim&Run Wettbewerbe von 1km („swim“)/5km („run“) bis 4km/21,1km statt. Und die anfängliche 1000m Zeitfrage? Mit oder ohne Neo, ob auf Kurzbahn, Langbahn oder im Freiwasser: hoffentlich unter 24 Minuten.

Georg Brüker

Reise in die feurige Vergangenheit

Wanderung des LT Ennert am Sonntag, 26. Oktober 2014



Am Sonntag, 26. Oktober 2014, treffen wir uns vormittags kurz vor 10 Uhr am Wanderparkplatz in Nickenich zur Herbstwanderung auf dem Traumpfad „Pellenzer Seepfad“. Wir, das sind zwei ältere Herren und sieben unternehmungslustige und konditionsstarke Damen des Lauftreff Ennert. Wir haben mit der Wahl des Termins ausgesprochenes Glück, denn es ist ideales Wanderwetter, was in diesem Jahr nicht so selbstverständlich ist. Laut der Beschreibung überrascht der „Pellenzer Seepfad“ mit grandiosen Ausblicken, jedoch ist sehr gute Kondition gefragt, die wir alle zweifelsohne mitbringen und stellenweise dazu noch sehr gute Trittsicherheit. Da ich die ganze Strecke vorher schon einmal alleine abgewandert bin, konnte ich vorhandene Bedenken in dieser Hinsicht ausräumen. Hiltrud begrüßt uns alle, insbesondere die neuen Mitwanderinnen Ira und Nicole, bevor sie pünktlich um 10 Uhr den Startschuss zur Wanderung über 16,3 km mit 594



Höhenmetern und einer angegebenen Dauer von 5:45 Stunden gibt. Es ist angenehm warm und die Sonne scheint, während im nicht allzu fernen Rheintal bei Andernach noch die letzten Nebelschwaden zu sehen sind. Es geht sofort geschichtsträchtig an dem römischen Grabtumulus los. Wir folgen den bekannten markanten orangefarbenen Traumpfad-Logos, die auf dem ganzen Weg nicht zu übersehen sind. Der Weg führt uns zunächst an dem schilfgesäumten Biotopsee „Saure Wiese“ vorbei, bevor es bergan zum Eppelsberg geht. Unterwegs können wir gleich in einer eindrucksvollen Wand die unterschiedlich gefärbten Ascheschichten des ehemaligen Vulkans sehen und genießen den ersten Ausblick auf den Ort Nickenich. Wir wandern weiter bergauf. Nach 1,6 km verzichten wir auf den kurzen Abstecher zur Hermann-Hütte und den ersten grandiosen Blick, da es für eine Pause noch zu früh ist. Nach 2,1 km können wir von einer Aussichtsplattform einen Blick in den eindrucksvollen Tagebau am Eppelsberg werfen, wo tief unten die Ascheschichten noch heute wertvolle Rohstoffe für die Bauindustrie liefern. Auf dem weiteren Weg zum Waldsee sehen wir dann insgesamt neun Holzskulpturen mit Tiermotiven. Nach 3,8 km erreichen wir den Rastplatz am Waldsee. Ein Schild am Gitter zeigt an, dass die Badesaison in dem Kratersee für dieses Jahr zu Ende ist. Wir versuchen vergebens, dem Dendrophon auf dem Rastplatz Töne zu entlocken und gehen weiter, da es für eine Pause immer noch zu früh ist. Schließlich liegt vor uns mit dem „Krufter Ofen“ noch der erste größere Anstieg. Mit Blick auf den See wandern wir weiter. Nach 4,7 km geht es spürbar bergauf und wir merken schnell, dass wir eigentlich zu warm angezogen sind und die muntere Unterhaltung nimmt merklich ab. Der Waldweg steigt deutlich an und bringt uns an den Fuß der mächtigen Felswand. Hier teilt sich der Traumpfad in einen engen und sehr steilen Pfad und eine ausgeschilderte Alternativroute, die weniger steil, dafür aber wesentlich weiter ist. Wir entscheiden uns für den beschaulichen Anstieg zur exponierten Teufelskanzel, die wir nach 5,2 km erreichen. Dort werden wir mit einer grandiosen Aussicht auf den Waldsee und Kruft bis in das Neuwieder Becken belohnt. Hier wollten wir eigentlich die erste längere Pause auf den Bänken machen, die aber leider schon von einer anderen kleinen Gruppe mit zwei Hunden belegt sind. Von der Teufelskanzel aus machen wir noch einige Fotos und gehen ein kleines Stück weiter bis zur nächsten Bank, von der wir nochmals einen herrlichen Blick auf Kruft haben. Dort machen wir dann auch die erste Pause, um die Rucksäcke von der mitgebrachten Verpflegung etwas zu erleichtern und uns gleichzeitig zu stärken. Dann gehen wir weiter und entdecken nach einem schmalen Weg die etwas oberhalb gelegene Schutzhütte „Am Krufter Ofen“, wo wir eigentlich einen besseren Platz für unsere Rast gehabt hätten. Anschließend geht es

gemütlich weiter und leicht bergab durch einen hohen Buchenwald. Nach 6,9 km treffen wir auf einen befestigten und asphaltierten Forstweg und erreichen nach 8 km freies Feld mit einem phantastischen Blick auf den Laacher See und das Kloster Maria Laach. Ein Wirtschaftsweg führt uns zum Rundweg um den Laacher See, den wir von Volkslaufveranstaltungen her bestens kennen. Wir merken sehr schnell, dass das schöne Herbstwetter die



Sonntagsausflügler an den See gelockt hat. Plötzlich sind wir nicht mehr allein unterwegs, sondern begegnen vielen Spaziergängern und auch Radfahrern. Der Blick auf den ruhigen Laacher See mit der im Sonnenlicht glitzernden Oberfläche entschädigt etwas dafür. Nach 10,5 km endet unser Spaziergang am See auf einem engen Pfad. Wir sehen den Hang vor uns und merken schnell, dass es wieder richtig anstrengend wird. Es gilt auf einem kurzen Abschnitt insgesamt 100 Höhenmeter zu überwinden, bevor wir oben angekommen die Ahrefeld-Schutzhütte nach 11,2 km erreichen. Dort belohnen wir uns selbst mit

einer weiteren kurzen Pause, wo wir verschnauften und die Reste der mitgebrachten Verpflegung aus dem Rucksack in Ruhe verzehren können. Anschließend wandern wir weiter auf einem breiten Wirtschaftsweg, überqueren erstmals auf der gesamten Strecke eine wenig befahrene Landstraße und kommen nach 12 km zu dem „Keltischen Baumkreis“, der zur Entschleunigung ganz im Sinne der Druiden angelegt ist und uns der Beschreibung nach den Rhythmus der Natur näher bringen soll. In dem großen Kreis sind insgesamt 21 Bäume als eine Art Baumhoroskop gepflanzt, und Ruhebänke laden zum Verweilen ein. Nach einer kurzen Pause wandern wir weiter an der Ruine der ehemaligen „Heimschule“ vorbei. Wir haben herrliches Wetter mit einer tollen Fernsicht, und es bietet sich uns ein großartiges Panorama bis zum Siebengebirge mit allen Gipfeln. Zu unserer großen Überraschung entdecken wir am Horizont auch noch die obersten Etagen des Posttowers. Bevor der Weg wieder in den Wald hinein führt, sehen wir noch das Seminarhaus für buddhistische Veranstaltungen. Nach einer ruhigen Waldpassage erreichen wir bei 13,7 km den „Pellenzblick“ mit dem Panorama nach Süden und Osten. Am umzäunten Steinbruch geht es abwärts, bis wir nach 14,8 km den



Ortsrand von Nickenich erreichen. Wir wandern jedoch nicht sofort in den Ort hinein, sondern zunächst nochmals auf das freie Feld hinaus und erfreuen uns an dem frischen Grün der neu eingesäten Getreidefelder. Ein breiter Forstweg führt uns langsam ins Tal. Dort überqueren wir wieder die schon bekannte Landstraße, gehen nicht nochmals um den Sportplatz herum, sondern gleich über den Sportplatz und erreichen nach 16,3 km und 5 Stunden zufrieden über unsere Leistung den Ausgangspunkt unserer Tour auf dem Parkplatz am Tumulus. Dort finden wir auch noch freundliche Wanderer, die ein Foto unserer Wandergruppe vom Lauftreff Ennert machen. Nachdem wir unsere Rucksäcke verstaut haben, fahren wir in den Ort Nickenich hinein, um im Café „Zur Linde“ die Wanderung bei Kaffee und Kuchen (mit und ohne Sahne) ausklingen zu lassen, bevor wir in den Fahrgemeinschaften zur Rückfahrt nach Bonn starten.

Fazit: Es war ein wunderschöner Tag auf einem Traumpfad in einer netten Gruppe. Alle, die aus welchen Gründen auch immer, nicht dabei sein konnten, haben wirklich etwas versäumt.

Rudi Walter

Ü250 oder der Beueler Teamlauf

Anfang August machte mich Günter Thimm auf den Beueler Teamlauf aufmerksam und fragte nach, ob der LT Ennert dort mit einem Team antreten möchte. Nun informierte ich mich über die Internetseite (hierunter ist auch der Beueler 10er zu finden), um die Bedingungen für den Teamlauf herauszufinden. Es mussten mindestens vier Teilnehmer/innen sein und diese mussten über die gesamte Strecke (9,4 km) zusammen bleiben, d. h. der maximale Abstand zwischen erstem/erster und letztem/letzter Läufer/in durfte nur 10 m betragen. Beim Start von fünf Läufern/innen konnte eine/r aussteigen, sodass mindestens vier Läufer/innen ins Ziel kommen mussten. Also wurde rumgefragt und eine E-Mail geschrieben, und schon nach kurzer Zeit hatten wir mit mir drei Läufer und eine Läuferin zusammen. Also meldete ich das Team unter „Ennert 1“ beim Veranstalter mit Lea (Kern), Günter, Markus (Rosendahl) und meiner Wenigkeit an. In den Wochen vor dem Teamlauf am 29.08.2014 konnte ich noch Ira als fünftes Teammitglied gewinnen, sodass wir nun für den Lauf gut gerüstet waren. In dieser Zusammensetzung wären wir in der Altersklasse Ü200 gestartet (Gesamalter der Teilnehmer/innen). Wie es meistens vor solchen Veranstaltungen kommen musste, wurde leider ein Teammitglied krank (Lea) und musste kurzfristig vor dem Termin absagen. Dennoch konnte ich mit Peter (Grieger) schnell einen Ersatz finden, womit wir wieder zu fünft waren. Am 29.08.2014 trafen wir uns gegen 16:45 Uhr am Hariboschiff. Die Ummeldung von Lea zu Peter als Teammitglied konnte noch kurzfristig erfolgen und damit stiegen wir in die Altersklasse Ü250 auf - was für ein Alter, obwohl wir uns noch alle jung fühlen. Die Teams wurden kurz vor dem Start noch interviewt, so auch wir, und Peter als Pressesprecher des LT Ennert tat sein Bestes. Um 17:16 Uhr starteten wir mit einem schon ansprechenden Tempo in Richtung Kameha/Rohmühle (Wendepunkt). Nach einem Kilometer hat Günter dann die erste Zeit genannt (ca. 5:00) und alle meinten, dass wir doch sehr flott unterwegs seien. Auf dem Weg zum Wendepunkt konnten wir den Abstand von den vor uns gestarteten Teams (für jedes Team erfolgte ein Einzelstart im Abstand von ca. 2 Minuten) gut überblicken und haben uns schon ausgerechnet, wann wir bei diesem Tempo welches Team einholen und überholen würden. Das eingeschlagene Tempo konnte auf der ersten Runde gut gehalten werden. Mit den Teams, die wir einholten, wurden noch ein paar nette aufmunternde Worte ausgetauscht, um dann vorbeizuziehen. Auf der zweiten Runde hatten wir dann schon einige Teams eingeholt bzw. überholt, mussten jedoch etwas das Tempo drosseln, weil Markus Rückenprobleme (Hexe oder sowas) bekam und nicht mehr so schnell laufen konnte. Dennoch hielt er bis zum Schluss der zweiten Runde tapfer durch und stieg dann im Start-/Zielbereich aus. Leider das Pech für Ira, die eigentlich in der dritten Runde langsamer laufen wollte, denn nun musste sie bis zum Zieleinlauf durchhalten. Das schnelle Laufen hat sie dann auf den letzten Kilometern gezeigt, da sie dann nochmals angezogen hat. Beim Zieleinlauf erwartete uns schon Markus mit Grillwürstchen (waren im Startpreis enthalten). Wir waren über unsere gute Zeit von 00:47:42 h über 9,4 km begeistert. Eigentlich wollten wir langsamer und gemütlicher laufen, aber manchmal ist der Bazillus des schnellen Laufens doch stärker. Am Ende konnten wir uns über einen dritten Platz in der Altersklasse Ü250 freuen. Nur die beiden Teams vom SSF Bonn, die uns auch auf der Strecke überholt hatten, waren um einige Minuten schneller. Bei Grillwürstchen und Radler haben wir den Teamlauf gemütlich ausklingen lassen. Aus meiner Sicht kann ich festhalten, dass es eine gelungene erste Teilnahme am Beueler Teamlauf war, den ich gerne nächstes Jahr wiederholen würde. Vielleicht können sich noch mehr Läufer/innen nach diesem Beitrag begeistern, sodass wir nächstes Jahr vielleicht mit zwei oder drei Teams starten.

Rudi Tölkes

Rückblick Bahntraining 2014

Nachdem im letzten Jahr eine Läuferin die Eindrücke zum Bahntraining geschildert hat (s. Ennert-Info Nr. 56), kommt diesmal ein Bericht aus der Sicht der Trainer. Nach einer Pause von drei Wochen nach dem Bonner HM haben wir (Jürgen und ich) am 30. April 2014 wieder zum Bahntraining eingeladen. Der Termin 30.04.2014 war einerseits etwas unglücklich vor dem Feiertag, andererseits konnte man/frau nach dem Training noch ungezwungen den Tanz in den Mai nutzen, um möglichem Muskelkater durch Tanzen zu entgehen. Dennoch kamen zu diesem ersten Termin viele Läufer/innen, die sich vor dem Tanz in den Mai noch austoben wollten.

Mit dem Bahntraining wollten viele unserer Läufer/innen ihre persönlichen Bestzeiten in den folgenden Wettkämpfen über den Sommer bis zum Herbst verbessern. Wie im Jahr zuvor waren für die Intervallzeiten die gelaufenen Zeiten aus dem Bonner HM und Melpomene auf die Bahn umgerechnet worden.

Nachdem wir uns im letzten Jahr auf das Lauf-ABC im Rahmen des Bahntrainings konzentriert hatten, hatten wir für dieses Jahr als weiteren Übungsteil zur Verbesserung der Laufökonomie das Koordinationstraining eingebaut. Was so aussieht wie Gymnastik, jedoch bei optimaler Ausführung sehr anspruchsvoll und anstrengend ist, dient insbesondere dazu, die Körperspannung während des Laufes zu halten und damit auch die Stabilität (insbesondere des Rumpfes) zu erhöhen. Die Körperspannung sieht man bei uns Freizeitläufer/innen am Ende eines Wettkampfes schwinden, wenn der Rücken runder sowie die Schultern hängender werden und die Nase mehr Richtung Asphalt zeigt. Das wollten wir mit dem Koordinationstraining verhindern bzw. die Körperhaltung auch zum Ende eines Wettkampfes verbessern. Jürgen hatte dazu eine ganze Palette an Übungen, die für fast alle Läufer/innen eine Herausforderung darstellten. Sehr schnell konnten die Läufer/innen bemerken, wo es noch an Stabilität fehlte. Insbesondere wurde nach bestimmten Übungen über Muskelkater geklagt, der dort auftrat, wo man/frau eigentlich keine Muskeln vermutet und wo diese bislang nicht gefordert wurden. Neben der Anstrengung hatten alle aber auch ihren Spaß dabei, weil man/frau nicht alleine wie ein Fragezeichen bei einzelnen Übungen aussah. Wir als Trainer konnten feststellen, dass alle sehr motiviert die Übungen umgesetzt haben, und im Verlaufe des Bahntrainings konnten wir auch die Fortschritte im Laufstil verfolgen. Natürlich war auch das Lauf-ABC wieder im Programm, sodass die Kombination aus beiden Übungsteilen zu einer Verbesserung der Laufökonomie bei unseren Läufer/innen führte.

Bis auf wenige Trainingseinheiten ließ selbst in den Urlaubswochen die Trainingsbeteiligung nicht nach, wir konnten meistens mit acht bis dreizehn Läufer/innen das Bahntraining durchführen. Das letzte Bahntraining hat am 8. Oktober stattgefunden und wir als Trainer freuen uns über unsere motivierten Läufer/innen, die ihre persönlichen Bestzeiten gelaufen sind und die auch uns motivierten, das Bahntraining durchzuführen. Nun verabschieden wir uns in das Wintertraining am Rhein mit Grundlagenausdauer und dem wieder geplanten HM Vorbereitungstraining für Bonn.

Rudi Tölkes

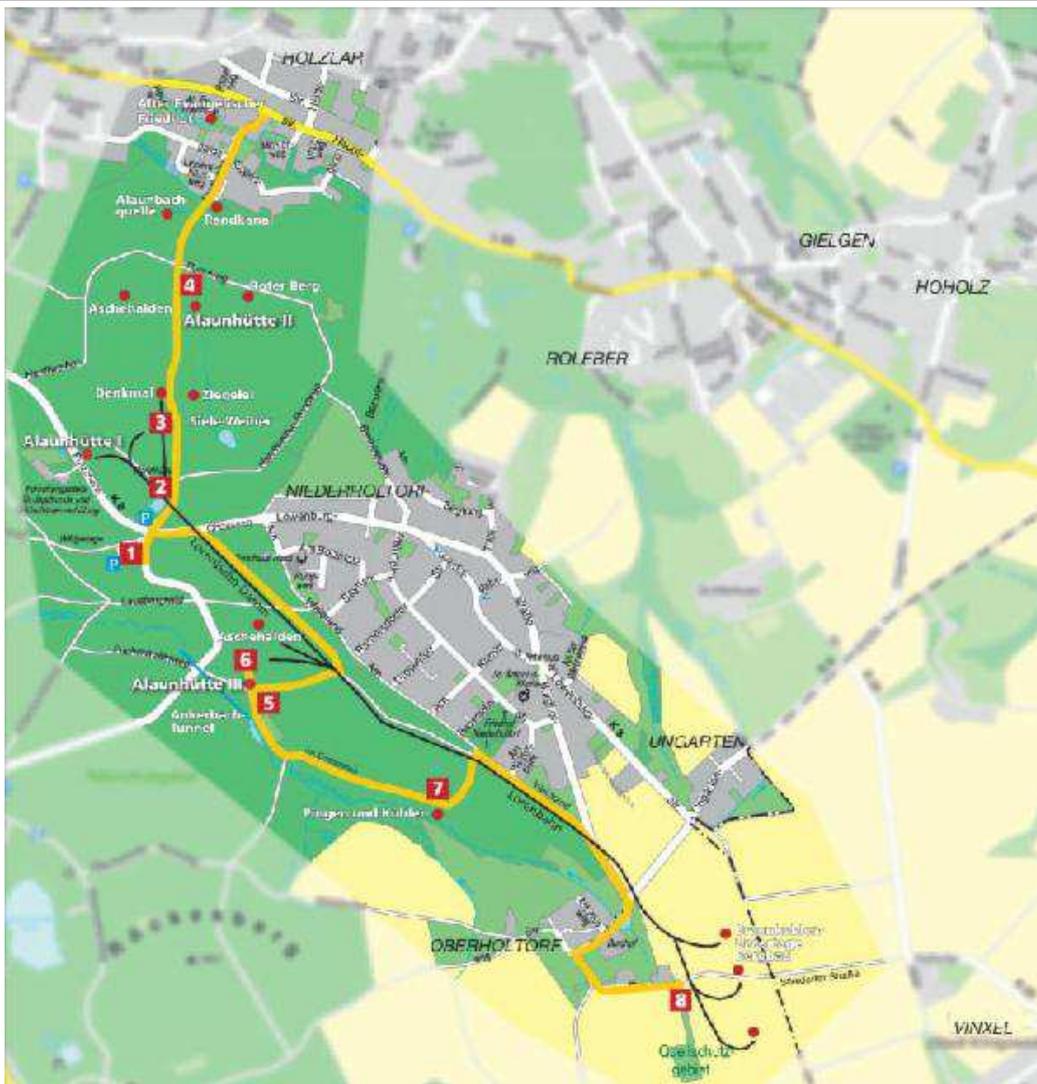
Formationslauf am Rhein

Wie im obigen Artikel beschrieben, ist das Bahntraining für dieses Jahr beendet worden, nun sind wieder mehrere Läufer mittwochs um 18:30 Uhr am Hariboschiff am Start. Hans Jürgen hat nach langer Durststrecke während des Sommers eine größere Auswahl an Laufpartnern und muss nicht mehr allein laufen. Rudi erweist sich hingegen als echter Schleifer, ohne Tempoläufe wie dem Belgischen Kreisel, dem Laternenlauf oder dem Spindellauf geht es nicht. Da wir die große Brückenrunde laufen, finden diese Laufübungen auf der Bonner Seite zwischen Langem Eugen und der Nordbrücke statt. Zuerst wird sich also locker eingelaufen, dann geht's zur Sache und ab der Nordbrücke finden sich kleinere Gruppen mit unterschiedlichem Tempo zusammen. Auf der Beueler Seite ist es immer angesichts des schönen breiten Deichs und des geringen „Gegenverkehrs“ sehr angenehm zu laufen, es wird stets viel geredet, man ist ja bald wieder an der Südbrücke und das Schlimmste hat man bereits dann überstanden.

Letztens hat sich eine Laufsituation ergeben, wie ich sie schon häufiger beobachtet habe. Zunächst muss noch erwähnt werden, dass der Mittwochlauftermin überwiegend von Männern wahrgenommen wird, es wird etwas flotter gelaufen, da scheuen sich manche Frauen. Wir liefen nun locker zu siebt, sechs Männer und eine Frau, unsere amtierende Vereinsmeisterin. Wie liefen wir? Mir fiel ein Artikel des Generalanzeigers ein, nach dem sich die Wäscherprinzessin oder Liküra irgendwann auf den Drei Brücken Lauf vorbereitet hätte und dabei von mehreren Läufern unterstützt worden sei. Genau so liefen wir. Erste Reihe außen zwei Läufer, in der Mitte Wiebke, dahinter mittig ein Läufer, dann wieder eine Dreierreihe als Nachhut. Was haben es die Vereinsmeisterinnen bei uns gut! Was ich so bemerkenswert und lustig finde: eine derartige Laufformation bildet sich immer wieder so ähnlich spontan, unabgesprochen. Aber selten so schön wie letztens.

Peter Grieger

Geschichtsweg „Braunkohle + Alaun“



Jeden Samstag laufen oder wandern wir vom Laufftreff Ennert auf geschichtsträchtigem Boden, ohne uns dessen so richtig bewusst zu sein. Das erste Stück unserer Laufstrecke vom kleinen Parkplatz an der Straße nach Niederholtorf bis wir nach rechts zum Ankerbach abbiegen verläuft fast geradeaus und ist gut befestigt. Es handelt sich dabei um die Trasse einer ehemaligen Lorenbahn, auf der im 18. Und 19. Jahrhundert Braunkohle und Alaunerde zu den drei Alaunhütten transportiert wurde. Von den drei Alaunhütten und vom Braunkohleabbau ist heute kaum noch etwas zu sehen.

Der Geschichtsweg "Braunkohle + Alaun auf der Ennert-Hardt" ist ein Informationssystem, das der Denkmal- und Geschichtsverein Bonn-Rechtsrheinisch 2014 unter Mitwirkung der Bürgervereine von [Holtorf-Ungarten](#) und [Holzlar](#) sowie der [Bürgervereinigung Ramersdorf](#) errichtet hat. Finanziert wurde das Projekt vom Lions Club Bonn-Ennert. Das Informationssystem besteht aus acht Schautafeln, die auf einer Wegstrecke von Holzlar bis Oberholtorf an acht Punkten aufgestellt sind. Sie nehmen Bezug auf die jeweiligen Örtlichkeiten und beantworten die einschlägigen Fachfragen. Die Schautafel 1 (Braunkohle und Alaun auf der Ennert-Hardt) steht am Start unseres Laufftreffs auf dem großen Parkplatz. An der Schautafel 7 (Die Anfänge der Braunkohlen-Gewinnung) laufen wir regelmäßig im Wald vorbei, nachdem wir am Ortsende von Niederholtorf nach rechts abgebogen sind. Die Schautafel 8 (Braunkohlen-Bergbau unter Tage) steht an dem Wirtschaftsweg von Oberholtorf nach Vinxel am Ortsausgang Oberholtorf am Wasserreservoir. Man kommt dort vorbei, wenn man von unserer üblichen Laufstrecke abbiegt und den Umweg über Vinxel und Oberholtorf

macht. Übrigens läuft man auf diesem Weg durch das ehemals größte zusammenhängende Abbaugelände für Braunkohle um die Mitte des 19. Jahrhunderts. Die auffallend wellige Landschaft zwischen Vinxel, Oberholtorf und Ungarten ist durch den Untertagebau der Braunkohle entstanden. In Oberholtorf kann man auch noch die Ausgrabung einer romanischen Saalkirche bewundern, die man 2000 entdeckt hat. Die Schautafeln 5 (Die Alaunhütte III) und 6 (Die Ruine der Alaunhütte III) stehen in der Fuchskaula in der Nähe des Ankerbachs. Dort kommt man vorbei, wenn man auf dem Rückweg zum Parkplatz müde ist und die Abkürzung vom Ankerbach nach Niederholtorf nimmt. Die Schautafel 2 (Die Alaunhütte I) steht am Hardtweiher gegenüber unserem Auftreffstartplatz. Wenn man dann weiter nach Holzlar hinab geht oder läuft, folgen die Tafeln 3 (Die Infrastruktur der Braunkohlen- und Alaunindustrie) und 4 (Die Alaunhütte II).

Sehr zu empfehlen ist dazu der Film „Die Industrie-Pioniere Bleibtreu und der Kohlebergbau bei Beuel - Auf den Spuren der Alaunindustrie auf Ennert und Hardt“ von Georg Divossen. Der Film ist ein kurzweiliger Ausflug in die Beueler Vergangenheit – und ein Streifzug über das Holtorfer Plateau und den Ennert. Der Filmemacher verfolgt dabei das Ziel, den Blick des Zuschauers zu schärfen für die letzten noch vorhandenen industriehistorischen Spuren mitten in der Natur.

Rudi Walter

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: Georg Brüker, Rudi Tölkes, Rudi Walter, Peter Grieger