



Ennert-Info

Ausgabe 64

November 2016

Ennert-Info 64

Liebe LT Ennerter,

in unserem aktuellen Ennert Info findet ihr zunächst, quasi im Nachgang zur Vorstellung neuer Mitglieder der letzten Ausgabe, eine kleine Vorstellung unseres laufprominentesten Neuzugangs Joe Körbs und Beiträge über Trainingsmethoden, den Mittel-Mosel-Triathlon, Vereinswanderungen, den Friesathlon, die Rheinland Studie und unsere Vereinsfahrt nach Maria Laach.

Vorab noch Hinweise zu **Terminen**, die bereits feststehen und interessant sein könnten:

27.11.2016	22. Mondorfer REWE-Weihnachtslauf in Mondorf
03.12.2016	Weihnachtsfeier LT Ennert Bonn e.V.
11.12.2016	17. Siebengebirgsmarathon
31.12.2016	10. Bonner Silvesterlauf
04.01.2017	Testlauf für Nichtmitglieder für Vorbereitungskurs Bonner HM
08.01.2017	Teilnahme an der Alfterer Winterlaufserie
11.01.2017	Beginn der Vorbereitung zum Bonner HM
05.02.2017	Insellauf zur Insel Grafenwerth
05.03.2017	Wandern
06.-09.10.2017	Vereinsfahrt zum 30jährigen Bestehen nach Lübeck

Wir hatten bereits darüber informiert, dass die Abstimmung ergeben hat, im nächsten Jahr zu unserem **30jährigen Vereinsbestehen nach Lübeck** zu fahren. Mittlerweile steht nach Veranstalterangaben der Termin für den 9. Lübeckmarathon fest, der 8. Oktober 2017. Wir werden somit vom 6. früh bis zum 9.10. abends unsere Vereinsfahrt durchführen, das steht fest, und ihr könnt somit entsprechend planen. Alle anderen Punkte sind noch offen und werden schrittweise angegangen beziehungsweise abgearbeitet.

Im nächsten Jahr steht turnusmäßig wieder eine **Mitgliederversammlung** an, wahrscheinlich im März oder April. Wir werden uns noch einmal mit unserer Satzung beschäftigen müssen, es sind konkrete Regelungen über unser Vereinsvermögen bei einer Vereinsauflösung erforderlich. Entsprechende Formulierungsvorschläge werden wir euch rechtzeitig zukommen lassen. Im Vereinsvorstand werden sich Änderungen ergeben, nicht alle Vorstände werden wieder kandidieren. Über eine rege Beteiligung an der Mitgliederversammlung würden wir uns als Vorstand sehr freuen!

Und nun viel Spaß beim Lesen!
Peter Grieger

Unsere wiederkehrenden Termine:

Montag Gymnastik (nicht in den Schulferien), Mittwoch Lauf-/Bahntraining, Samstag Laufftreff im Ennert, 1. Dienstag im Monat Stammtisch.

Neues „Promi“ Vereinsmitglied

Lange hat es gedauert, nun passt es zusammen. Seit 1. August bin ich nun offizielles Mitglied beim LT Ennert. Mein erstes (Bahn-)Training absolvierte ich am 3. August unter der Regie von Rudi und Jürgen. Als dann bei meiner Vorstellung durch Rudi, die aus Spaß (oder war es doch Ernst) gemeinte Frage kam, „Was will der denn bei UNS?“, antwortete ich kurz: „etwas dazulernen“.

Nach der erfolgreichen Saison 2015 mit drei Einzelsiegen und dem Gesamtsieg im Eifel-Ahr-Bergcup, konnte ich in diesem Jahr noch einen draufsetzen. Bei der 16. Teilnahme am 16. Bonn-Marathon konnte ich nach elf Jahren nicht nur meine Marathon-Bestzeit pulverisieren (2005: 2:55:08, 2016: 2:52:34), zugleich nutzte ich die Gunst der Stunde und wurde mit knapp 48 Jahren der älteste (aber auch langsamste) Bonner Marathon Stadtmeister. Ein Traum wurde wahr, als echter Bonner vom Oberbürgermeister geehrt zu werden.

Um das zu schaffen, bedurfte es in der viermonatigen Winter-Vorbereitung knallharter Arbeit. 1.200 Trainingskilometer mit insgesamt einem Dutzend lange Läufe von 30 bis 37 Kilometern sowie einige 800-Meter-Intervalle alleine auf der Bahn machten mich auf den Punkt fit für meinen Saison-Höhepunkt. Zeitweise trainierte ich in Meckenheim unter meinem alten Trainer und LC Bonn-Laufurgestein Gerd Escher (Deutscher Spitzenläufer in den 70ern), der mich bereits auf meinen ersten Marathon 1999 in Köln vorbereitete.

Dass Bahn-Training, kombiniert mit Lauf-ABC und Stabi-Übungen noch härter und schneller macht, lerne ich derzeit bei Euch. In der Gruppe mit teilweise noch leistungsstärkeren Läufern zu trainieren und sich auf Antrieb wohl zu fühlen, verdanke ich vor allem der ausgezeichneten Trainer-Arbeit von Rudi und Jürgen, aber auch altbekannten Lauffreunden wie Ingo und Christoph.

Den LT Ennert verbinde ich zudem immer noch mit alten Erinnerungen, wie den lange Zeit ausgetragenen „Rheinauenlauf“ im September. Vielleicht feiert dieser Lauf in naher Zukunft nochmal ein Comeback. Denn WIR sind ein großer Verein mit einer guten Struktur!

Wer mich noch nicht kennt, kennt sicher mein Internetportal „Laufen-im-Rheinland.de“, das ich seit über zehn Jahre in Eigenregie als „Hobby“ betreibe. Zudem arbeite ich als freier Journalist u.a. für den General-Anzeiger als Lauf-Berichterstatter über alle Läufe in der Region. Im Frühjahr 2017 soll dann mein erstes Buch über die Laufgeschichte in Bonn und Rhein-Sieg erscheinen. Natürlich auch mit einem Blick in die Chronik des LT Ennert...

Laufende Grüße
Joe Körbs

Garantiert ernst gemeinte Tipps für einen effektiven Sauerstofflauf und sinnvolle Geschwindigkeiten im Wettbewerb oder: Meine neue Trainerin Lilly macht´s möglich

Laufprobleme, die wohl jeder kennt

Es gibt zwei Dinge, die für Halb- und Ganz-Marathonis eigentlich essenziell sein sollten, die mir bislang jedoch nur äußerst selten gelungen sind. Zum einen sollte man in der Wettkampfvorbereitung einige langsame lange Läufe, sogenannte Sauerstoffläufe, absolvieren. Und beim Wettkampf sollte man unbedingt die erste Hälfte langsamer laufen als die zweite, um zum Ende hin noch Reserven zu haben. Zumindest das erste klingt einfach, ist aber in der Praxis, zumindest für mich, fast unmöglich: Irgendwie findet sich nämlich immer jemand, der neben mir ein bisschen schneller läuft. Worauf ich dann die Geschwindigkeit entsprechend anziehe, worauf der dann wieder ... Und so wird aus einem geplanten Sauerstofflauf

sehr schnell eine reichlich anaerobe Sache. Womit der Trainingszweck natürlich kräftig verfehlt wird. (Und bedauerlicherweise verbrennt man bei dieser schnellen Art der Fortbewegung auch weniger Kalorien.)

Noch größer ist der Sogeffekt bei den Wettbewerben selbst. Wenn der Startschuss fällt, treibt einen das Adrenalin mächtig nach vorne. Außerdem möchte man der Enge des Starterbulks entfliehen. Man fängt deshalb schnell, zu schnell, an. Und nach ein, zwei Kilometern, wenn man dem Gewusel entkommen ist, freut man sich über den Freiraum vor einem, sodass man noch mehr Gas gibt. Im weiteren Verlauf ist dann immer einer neben einem, der deutlich dicker und/oder älter ist - und trotzdem frech an einem vorbeiziehen möchte. Was man natürlich nicht auf sich sitzen lässt! Also gibt man noch etwas mehr Gas. Mit dem Ergebnis, dass man auf der ersten Hälfte deutlich schneller läuft, als man das auf der zweiten jemals könnte. Was total unsinnig ist, weil den weitaus meisten, die einen durch ihre Überholversuche zum schnelleren Laufen animiert haben, ebenfalls die Luft ausgeht. Das Ganze war also für die Katze und man hat es eigentlich vorher schon gewusst. Aber so ist er halt, der Läufer.

Die Ursache der Probleme (und warum sie nicht einfach zu lösen sind)

Aber wie könnte man das ändern? Alte Gewohnheiten wird man schließlich nur schwer wieder los. Außerdem liegt dem Menschen das Gasgeben wohl im Blut. Wahrscheinlich ist es genetisch bedingt und hat mit der Evolution zu tun. Vermutlich kommt es daher, dass wir im Unterbewusstsein immer noch so funktionieren wie Ötzi, unser Ur-Opa, der in grauer Vorzeit als erstes bei dem erlegten Mammut sein wollte, um sich das größte Stück Fleisch herauszuschneiden. Vielleicht hat sich die Motivation in der Neuzeit etwas geändert und das Unterbewusstsein wird, statt vom Wunsch nach Mammutfleisch, von der Vorfreude auf das erste Weizen jenseits der Ziellinie getrieben: Der Mechanismus ist jedoch derselbe.

Um eine so tief sitzende Gewohnheit wie das verfehlte oder verfrühte schnelle Laufen (medizinisch: *cursus falsus aut praecox*), übrigens ein vor allem bei Männern auftretendes Symptom, abzustellen, braucht es deshalb spezielle Trainingsmethoden.

Meine neue Trainerin und ihre merkwürdigen Besonderheiten

Ich habe sie gefunden. Sie heißt Lilly und besitzt einige Besonderheiten. So verstößt sie bereits durch ihre bloße Existenz gegen Naturgesetze. Außerdem hat sie erstaunliche soziopsychologische Fähigkeiten, aufgrund derer es ihr in kürzester Zeit gelungen ist, meine wahre hierarchische Stellung in unserer Familie herauszufinden.

Aber der Reihe nach. Zuerst zu den Naturgesetzen. Eines davon besagt ja, dass ein Lebewesen bereits aus technischen Gründen nur von zwei Elternteilen abstammen kann. Bei Lilly muss das jedoch definitiv anders gewesen sein. So wie sie aussieht, muss bei ihrer Entstehung eine größere Anzahl von Elternteilen die Finger und andere Körperteile im Spiel gehabt haben. Sie sieht nämlich aus wie das Ergebnis einer animalischen Gruppensexorgie an der kroatischen Küste. Von dem dortigen Tierheim wurde sie uns als „Jack-Russel-Dackelmischung“ angekündigt. Als wir sie dann das erste Mal sahen, stellten wir schon auf den ersten Blick die Merkmale von mindestens fünf Tierrassen fest. Allein das Fell hat drei verschiedene Farben. Und wenn sie die Ohren spitzt, drängt sich einem der Verdacht auf, dass bei der ganzen Sache auch noch eine Fledermaus mitgewirkt haben muss. Wenn sie einen hungrig ansieht, meint man in ihren Augen auch noch einen Koalabär als weiteres Elternteil zu erkennen. Es muss also lustig zugegangen sein, damals in jener Nacht an der Adria, als Lilly entstand...

Unkonventionell ist auch Lillys Sicht auf soziale Zusammenhänge. Sie weigert sich nämlich hartnäckig, mich als Familienoberhaupt anzuerkennen und hat sich so ihre eigene Vorstellung vom sozialen Gefüge in unserer Familie gebastelt. Diese passt wenig zu dem, wie ich es gerne hätte - ist aber vermutlich sehr realistisch.

Nach Lillys Auffassung ist das absolute Alphetier in unserer Familie unsere 14-jährige Teenager-Tochter Hanna. Danach kommt einige Zeit nichts. Dann kommt meine Frau Indira. Danach kommt wieder einige Zeit nichts, dann unser zwölfjähriger Sohn Jonas. Nach ihm kommt eine ganz lange Strecke nichts, dann nochmal nichts. Und erst dann, ganz weit hin-

ten, komme in Lillys Hierarchie ich. (Man kann sich die Abstände zwischen diesen verschiedenen Hierarchiestufen ungefähr so vorstellen wie die Abstände der Planeten im Sonnensystem. Ich bin ungefähr an der Position von Pluto. Also ganz weit draußen - und zudem noch ein Zwergplanet.)

Das Besondere am Lauftraining mit Lilly

Eine solche Position erleichtert es nicht gerade, Lilly dazu zu bringen, das zu machen, was ich von ihr möchte. Dies wird insbesondere dann deutlich, wenn ich sie zum Laufen mitnehme. (Immerhin, es gelingt mir noch, sie mitzunehmen. Das liegt aber hauptsächlich daran, dass wir eine Hundeleine haben und ich halt doch ein bisschen größer und stärker bin.)

Wenn wir dann endlich vor der Türe stehen, ist sie meistens sehr unwillig. Nach einigem Hin und Her bequemt sie sich dann aber meist doch, in mäßigem Tempo neben mir her zu traben. Das ergibt dann das ideale Tempo für einen Sauerstofflauf. Mehr als 6,5 Stundenkilometer sind dabei nämlich nicht drin. Schneller will Lilly nicht. Und schon gelingt es einem, das ideale Sauerstofflauftempo einzuhalten. Danke Dir, Trainerin! Endlich schaffe ich es!

Dann war da aber noch die Sache mit der langsameren ersten Hälfte. Aber auch da weiß Lilly Rat! Sie kennt inzwischen unsere Umgebung in einem Umkreis von mehreren Kilometern sehr genau. Deshalb weiß sie auch, wann wir noch von zuhause weglaufen - und wann wir wieder auf dem Rückweg sind. Und dann gibt sie zielstrebig Gas. So schnell, dass ich oft gar nicht mithalten konnte. Nicht selten meldet die App hinterher kurzfristig erreichte Höchstgeschwindigkeiten von knapp unter 15 km/h. Ein Tempo, das ich allenfalls ein paar Meter halten kann. Lilly scheint jedoch kein Problem damit zu haben, auf einer längeren Strecke so aufzudrehen. Dies trotz unterschiedlicher Beinlänge.

Die Bestimmung der HLG im Verhältnis zur MLG nach der Pürnerschen Formel

Ich habe einmal versucht, die Geschwindigkeiten, die wir beide bei diesen Gelegenheiten so laufen, in Hundegeschwindigkeiten umzurechnen. Was nicht ganz einfach war, da es anders als bei den Hundejahren (1 Menschenjahr = 7 Hundejahre) keine griffige Formel dafür gibt.

Ich denke aber; folgender Rechenweg ist richtig:

Formel: $HLG = MBL / HBL \times MLG : 2$

Hierbei sind

MBL Menschenbeinlänge

HBL Hundebeinlänge

MLG Menschengeschwindigkeit

HLG Hundegeschwindigkeit

Unter Beinlänge wird hierbei die Differenz zwischen Oberschenkelkopf (Caput ossis femoris) und Pfoten bzw. Fußsohle (Planta pedis) verstanden.

Da die HBL bei Lilly 16,5 cm beträgt; ergibt sich ein Faktor von 5,69 bei Division von MBL durch HBL. Mit anderen Worten: Meine Beine sind fast sechsmal länger sind als ihre. Dies bedeutet, dass meine Geschwindigkeit mit dem Faktor sechs multipliziert werden muss. Andererseits aber hat Lilly vier Beine, ich nur zwei. Daraus folgt nach Adam Riese und Eva Zwerg wohl, dass das Produkt von eben durch zwei geteilt werden muss. Rechnet man das alles durch, ergibt sich dann, wenn wir 6,5 km/h laufen, eine umgerechnete "Hundestundengeschwindigkeit" von stattlichen 19,5 km/h. Wenn Lilly auf dem Rückweg aufdreht und wir es auf 14,5 km/h MLG schaffen, sind es für Lilly in HLG ausgedrückt sogar sagenhafte 43,5 km/h. Letzteres schaffe ich nicht einmal mit dem Fahrrad. Respekt!

Andererseits wissen wir alle, dass die wichtigsten Zeiten beim Aufbaustraining die Regenerationszeiten sind. Lilly schläft jedoch am Tag locker einmal zwanzig Stunden. Vielleicht wären bei mir auch noch ein paar Stundenkilometer mehr drin, wenn ich es genauso halten würde?

Hausaufgabe:

Wie groß ist im obigen Beispiel die MBL?

Stefan Pürner

Ein Triathlonausflug an die Mosel

Bereits im Frühjahr hatte ich mich entschieden, nochmal den Versuch zu starten, an einem Triathlon teilzunehmen. Diesmal sollte es allerdings nur eine Kurzdistanz sein; und so fiel meine Wahl auf den Mittel-Mosel-Triathlon in Zell am 19.06.2016. Nachdem wir eine Woche zuvor noch mit 9 Staffeln beim Bonn-Duathlon vertreten gewesen waren, fiel hochwasserbedingt auch an der Mosel der Schwimmstart aus. Als Läufer trauert man dem verpassten Schwimmen jedoch nicht so hinterher.

Aufgrund von Streckenüberschneidungen mit den Triathlon-Startern der olympischen Distanz musste bereits etwa 2,5 Stunden vor dem Start in die Wechselzone eingekickt werden. Diese durfte danach nicht mehr betreten werden. Pünktlich um 11:55 Uhr ging es bei leicht beginnendem Regen dann endlich los – 2,6 km Laufen im Beinahe-Sprinttempo Richtung Wechselzone.

Dank des Bahntrainings von Rudi und Jürgen, welches sich bei den kurzen Distanzen hinsichtlich der Laufstabilität und Tempohärte immer mehr bezahlt macht, konnte ich den ersten Laufabschnitt für meine Verhältnisse sehr gut absolvieren.

Anschließend ging es auf das Fahrrad zu einem 20 km langen Rundkurs. Zunächst war die Strecke entlang der Mosel noch relativ flach und von vielen Überholmanövern geprägt. Dies sollte sich jedoch schnell ändern, als es hinauf auf den Monte Barlo ging. Da ich mich auf das Fahrradfahren nicht wirklich vorbereitet hatte, fiel mir der rund 3 km lange Anstieg schon etwas schwerer. Vom Kopf her viel anspruchsvoller war aber das anschließende Bergabfahren bei (noch) schweren Beinen und nachlassender Konzentration. Die Sicherheit sollte an diesem Tag wie auch bei allen anderen Rennradtouren vorgehen. Nach einer flachen Landstraßenpassage, wo die Muskeln nochmal Sauerstoff tanken konnten, ging es in die Zeller Innenstadt und zurück Richtung Wechselzone.

Anders als in Bonn beim Duathlon, bei dem der erste Laufabschnitt doppelt so lang war wie der Letzte, hatten die Organisatoren des MMT die Laufstrecke zum Ende verdoppelt. Die Herausforderung bei den abschließenden 5,2 km bestand hier also darin, es – noch ganz im Temporausch vom Fahrradfahren – nicht zu schnell angehen zu lassen. So brauchte ich auch die erste von drei Runden, bis sich meine Beine wieder an den Laufrhythmus gewöhnt hatten. Dank des eben schon erwähnten Bahntrainings von Rudi und Jürgen, verging aber auch dieser Abschnitt wie im Flug und ich lief über die „Brücke der Unsterblichkeit“ nach ca. 1,5 Stunden ins Ziel ein.

Markus Rosendahl



Der Calmont-Klettersteig

Wanderung des LT Ennert am Sonntag, 5. Juni 2016

Schon im November 2015 wurde im Ennert-Info die Calmont-Wanderung an der Mosel mit Übernachtung für das Wochenende Samstag/Sonntag 04./05.06.2016 angekündigt. Unsere ortskundige Christine und die wanderfreudige Hiltrud haben dann die Aufgabe der Planung übernommen und mit der Email vom 16. März 2016 auch alle Einzelheiten mitgeteilt.

Immerhin gab es insgesamt 13 Anmeldungen für die Wochenendtour. Mit etwas Mühe hatten es Christine und Hiltrud geschafft, dass wir alle zusammen in einem neu renovierten Gästehaus des Weingutes Landenberg unterkommen konnten. Leider waren die Wettervorhersagen für das Wochenende denkbar schlecht, und in den Tagen davor hörten wir immer wieder von Unwettern mit Starkregen und Überschwemmungen und konnten sie auch hautnah in Bonn miterleben. Trotzdem fuhren wir teils mit dem Zug und teils mit eigenen PKWs nach Ediger-Eller und trafen uns dort kurz nach 14 Uhr auf dem Bahnsteig des Wanderbahnhofs.



Während vorher noch die Sonne geschienen hatte, kam prompt bei Ankunft des Zuges ein kurzer Regenschauer, was der guten Stimmung jedoch keinen Abbruch tat. Schon bald hörte der Regen auf, und wir konnten trockenen Fußes zur Unterkunft gehen. Die Aufteilung der Zimmer funktionierte problemlos schnell und so haben wir gleich noch eine kurze Wanderung zum Gutshof Zenz im Ortsteil Ediger gemacht, wo die Plätze für das Abendessen reserviert waren.

Im Weingut Landenberg war für den späteren Nachmittag eine Weinprobe bestellt. Da zu diesem Zeitpunkt noch die Sonne schien, wurde für unsere Gruppe ein Tisch im Freien statt in dem muffigen Weinkeller gerichtet, und wir freuten uns schon auf den leckeren Moselwein. Kurz nachdem wir dann alle Platz genommen und zu Beginn ein Glas Mosecco (Prosecco von der Mosel) probiert hatten, kamen ganz schnell dunkle Wolken und es fing wieder einmal an zu regnen. So blieb leider nichts anderes übrig, als die Weinprobe in das Lokal zu verlegen. Es war trotzdem schön, und wir konnten einige Moselweine unterschiedlicher Qualität und zum Abschluss noch einen besonders guten Weinbergpfirsichlikör probieren.

Leicht beschwingt ging es dann anschließend zum Abendessen nach Ediger. Mit etwas Sorge hörten wir am Telefon, im Radio und am Fernsehen von Unwettern mit Überschwemmungen in Bonn und Meckenheim. Schließlich waren wir ja an die Mosel gefahren, um auf dem Klettersteig den Calmont zu bezwingen und oben angekommen das Frühstück zu genießen. Christine hatte mit einigen Telefonaten doch noch in Erfahrung gebracht, dass auf jeden Fall das Frühstück auf dem Calmont stattfinden würde.

Nach einer ruhigen Nacht in den frisch renovierten Zimmern des Gästehauses ging am frühen Morgen unser erster Blick aus dem Fenster. Der Himmel war noch dunkel und wolkenverhangen, aber es war trocken. Nach einem kurzen gemeinsamen Frühstück begannen wir um 8 Uhr unsere Wanderung auf den Calmont. Da es in den vorhergehenden Tagen geregnet hatte, konnten wir leider die geplante Tour auf dem Klettersteig nicht machen. Unsere ortskundige Christine hatte dafür eine Alternative auf dem Moselsteig ausgesucht. Trotz des Nebels in den Gipfelregionen starteten wir frohgemut. Der Calmont wird als die steilste Weinlage Europas bezeichnet. Wie steil der Neigungsgrad ist, sollten wir bald auch auf dem alternativen Anstieg merken. Bei der schwülen Witterung stellten sich dann auch sehr schnell die ersten Schweißtropfen ein.



Der Einstieg in den Klettersteig und in den Moselsteig liegt gleich hinter der Eisenbahnbrücke in Eller. Wir stapften über steile Serpentinaugen hoch zur Schutzhütte Galgenlay. Gleich anschließend zweigt der Klettersteig in Richtung Bremm ab, den wir leider an diesem nebligen Morgen nicht gehen wollten. Wir folgten weiter dem Moselsteig steil bergauf und konnten die heimischen Buchsbäume in allen Größen bewundern. Im Nachhinein können wir immer noch von Glück reden, dass der Anstieg durch dieses Buschwerk führt. Mit Schrecken bemerkten wir, dass Günter S. plötzlich das Gleichgewicht verlor und rückwärts in einen dichten Busch nach unten fiel. Mit viel Mühe rappelte er sich zwar unverletzt mit Unterstützung wieder hoch auf den Steig, um dann festzustellen, dass die Brille weg war. Eine kleine Truppe suchte dann einige Zeit die Brille schließlich doch mit Erfolg. Wir können von Glück sagen, dass alles doch noch so glimpflich abgegangen ist. Nicht auszudenken, wenn dabei Schlimmeres passiert und ein Notfalltransport erforderlich gewesen wäre. In diesem Fall hätten wir die Wanderung nicht fortsetzen können. Schließlich wollten wir am Gipfelkreuz des Calmont frühstücken, was dann nicht mehr möglich gewesen wäre.

Nach diesem Ereignis setzten wir den etwas mühsamen Anstieg fort und waren gemeinsam der Meinung, dass die gewählte Alternative genug Klettersteig für einen Sonntagmorgen ist. Schließlich erreichten wir den Aussichtspunkt „Vierseenblick“, von wo aus man bei gutem Wetter die Mosel viermal sehen kann. Trotz des Nebels über dem Moseltal konnten wir die große Moselschleife mit den 4 Abschnitten sehen. Der Weg führte dann weiter zum Römischen Bergheiligtum und schließlich zum Gipfelkreuz auf dem Calmont.

Dort wurden wir zur Belohnung für unsere Leistung mit einem Glas Sekt empfangen und konnten hoch erfreut feststellen, dass das Frühstücksbuffet schon vorbereitet und der für unsere Gruppe reservierte Tisch gedeckt war. Helga hatte den Weg mit dem Auto zurückgelegt und erwartete uns schon. Zu allem Überfluss kam dann auch noch die Sonne zwischen den Nebelwolken hindurch, sodass eigentlich nur noch der blaue Himmel fehlte. So konnten wir die herrliche Aussicht und das üppige Frühstück bei angenehmen Temperaturen ausgiebig genießen und dabei feststellen, dass sich die Mühe des Anstiegs gelohnt hatte.



Wie an den vorhergehenden Tagen musste man für die frühen Nachmittagsstunden wieder mit Gewitter und Regen rechnen, und es dauerte auch nicht allzu lange, bis sich die ersten dunklen Wolken am Himmel zeigten. Für den Rückweg nach Eller hatte Christine die längere Strecke durch das Naturschutzgebiet Ellertal gewählt. Dabei ging es zunächst auf einem be-

quemen Weg in langgezogenen Kurven stetig bergab bis wir den Ellerbach erreichten, der bedingt durch die starken Regenfälle sehr viel Wasser führte. Über das Portal des Kaiser Wilhelm Tunnels kamen wir schließlich wieder zurück nach Eller.



Und immer wieder die gleiche Frage: „Wo ist Günter B.?“

Auf der Gartenterrasse trafen wir uns dann wieder mit Regina, die den Rückweg auf dem Klettersteig alleine gemacht hatte, und mit Helga und Günter, die mit dem Auto vom Gipfel über Bremm nach Eller zurückgefahren waren. Hoch zufrieden konnten wir alle zusammen feststellen, dass wir eine wunderschöne und ereignisreiche Wochenendtour an die Mosel gemacht haben und das, obwohl wir den Klettersteig selbst nicht gehen konnten. Mit dem besonderen Dank an Christine und Hiltrud fuhren wir teils mit dem Zug und teils mit den privaten Autos wieder nach Hause.

Rudi Walter

Der Friesathlon im Zeichen des Klimawandels

Der Friesathlon ist ein Spaß-Triathlon, der von den Freibadfreunden Friesdorf organisiert wird. Insgesamt legt man 20.000 Meter per Rad (ca. 12 km), laufend (ca. 8 km) und schwimmend (einen halben Kilometer) zurück. Lauf- und Radstrecke sind durchaus anspruchsvoll, da es jeweils zum Kottenforst hoch geht. Neunmal hat der Friesathlon schon stattgefunden. Meist habe auch ich teilgenommen. Ich hatte deshalb nicht erwartet, noch neue Aspekte kennenzulernen. Doch es geschah!

Seine Ursache hatte das in dem Wetter, das in den Wochen vorher geherrscht hatte. Für angemeldete Teilnehmer wird in den vier Wochen vorher sonntags immer die Möglichkeit geboten, beim Training die Strecke kennenzulernen. Eine tolle Sache, weil man mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung im Ergebnis fünfmal Sport mit anderen bekommt.

Alleine: Wegen des Sauwetters in den Wochen vorher habe ich das Vorbereitungstraining immer geschwänzt. Auch anderweitig zog es mich wegen des Wetters nicht ins Freibad. Deshalb schwamm ich während des Wettbewerbs das erste Mal in diesem Jahr überhaupt. Die Schwimmertappe konnte ich deshalb erheblich länger genießen als in den Vorjahren.

Beim Aufstieg zum Kottenforst bemerkte ich neben der Strecke kleine Tümpel, die in den Vorjahren nicht da gewesen waren. Sie waren das Ergebnis der Starkregen der letzten Wochen und boten ein ideales Biotop für Insekten jeder Art. Nach dem Lauf merkte ich es an Beinen und Armen, dass diese die Chance, verschwitzte Läufer zu piksen, sich nicht hatten entgehen lassen.

Wenn der Frühsommer nächstes Jahr wieder so verregnet ist, gilt: Vorher in das Hallenbad und unmittelbar vor der Veranstaltung kräftig mit Autan einreiben, dann macht der Friesathlon auch zu Zeiten des Klimawandels wieder Spaß!

Stefan Pürner

Die Rheinland Studie

Anfang September waren die Vertreter der Beueler Vereine eingeladen, sich im Rathaus Beuel über die Rheinland Studie informieren zu lassen, um anschließend als „Multiplikatoren“ zu fungieren und damit die Bereitschaft zur Teilnahme zu erhöhen. Ich selbst war schon im Frühjahr durch einen ausführlichen Bericht im General-Anzeiger auf die Studie aufmerksam geworden und sowohl persönlich als auch berufsbedingt sehr interessiert.

Die Leiterin der Rheinland Studie, Frau Prof. Dr. Dr. Monique M. B. Breteler, hat in den Teilnehmerinformationen ein Vorwort geschrieben, das ich euch leicht gekürzt wiedergebe:

[...] Seit Beginn des 19. Jahrhunderts ist die Lebenserwartung stetig gestiegen und ein Ende des Anstiegs noch nicht in Sicht: Allein in den letzten 40 Jahren hat sich die Lebenserwartung in Deutschland grob geschätzt um 10 Jahre erhöht. Diese positive Entwicklung hat aber auch eine mögliche Kehrseite: Mit zunehmendem Alter nimmt das Risiko für viele chronische und altersbedingte Erkrankungen zu.

Die Herausforderung besteht also darin, die gewonnene Lebenszeit in guter Gesundheit verbringen zu können. Das bedeutet einerseits, dass wir der Entstehung von Krankheiten vorbeugen müssen. Andererseits müssen wir Wege finden, die Menschen zu bestärken, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden selbst zu bewahren.

Dafür brauchen wir ein besseres Verständnis der verschiedenen Einflussfaktoren, die Menschen gesund erhalten oder erkranken lassen und die es ihnen ermöglichen, sich an neue soziale, körperliche und geistige Herausforderungen anzupassen. [...]

In der Rheinland Studie werden wir die Gesundheit von 30.000 Menschen ab 30 Jahren über einen Zeitraum von mehreren Jahrzehnten detailliert untersuchen. Dadurch sind wir in der Lage, das komplexe Zusammenspiel gesundheitsrelevanter Faktoren, wie beispielsweise Erbfaktoren, Lebenswandel und Umwelteinflüsse über die Lebensspanne zu erkennen.

Aus diesen Erkenntnissen entwickeln wir Ansätze zur Prävention, Früherkennung und Behandlung von altersbedingten Erkrankungen, um damit zu einem gesunden Älterwerden für alle beizutragen.

Für dieses großangelegte Vorhaben benötigen wir Ihre Unterstützung. Die Teilnahme ist nur für Bewohner der Stadtbezirke Beuel und Hardtberg und nur auf Einladung möglich. Beteiligen Sie sich an der Studie und helfen Sie uns zu ergründen, was man während des ganzen Lebens tun kann, um im Alter möglichst lange körperlich und geistig gesund zu bleiben.

Als Teilnehmer erhalten sie auf Wunsch Rückmeldung zu einigen Untersuchungsergebnissen. Aber noch wichtiger: Mit Ihrem sozialen Engagement tragen Sie viel zu Ihrer eigenen zukünftigen Gesundheit sowie zu der Gesundheit der nächsten Generation bei.

[...]

Nun hänge ich lose aneinandergesetzt weitere Erläuterungen an dieses Vorwort an, die es euch ermöglichen sollen, Informationen zur Rheinland Studie weiterzugeben, damit möglichst viele Menschen bereit sind, an dieser für uns alle wichtigen Studie teilzunehmen.

Die Rheinland Studie ist eine vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) initiierte, langfristig angelegte, prospektive Bevölkerungsstudie, die die Faktoren für gesundes und geistiges Altern untersucht. Die Ergebnisse sollen in die Entwicklung von Präventionsmaßnahmen für Hirnerkrankungen wie Alzheimer, Parkinson oder Depression, aber auch anderer sogenannter Volkskrankheiten fließen.

Die Studie wird aus öffentlichen Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und zum Teil aus Landesmitteln grundfinanziert. Wissenschaftliche Kooperationspartner anderer akademischer Institutionen und sogenannte Drittmittel tragen zur Finanzierung bei.

Es werden bis zu 30.000 Menschen ab einem Alter von 30 Jahren aus drei regional definierten Gebieten (das dritte wurde noch nicht bestimmt) über mehrere Jahrzehnte hinweg begleitet. Die Teilnehmer werden alle 3 – 4 Jahre zu den Untersuchungen eingeladen. Diese finden in eigens dafür eingerichteten Untersuchungszentren statt, für die Beueler liegt dieses Zentrum am Landgrabenweg. Die Teilnahme ist **ausschließlich auf Einladung** möglich, welche nach und nach, beginnend mit den Straßenzügen in der Nähe des Landgrabenwegs, alle beim Einwohnermeldeamt gemeldeten Personen ab 30 Jahren erhalten. Es gibt grundsätzlich keine Altersobergrenze und es ist nicht entscheidend, ob man gesund ist oder nicht, da das gesamte Spektrum von Gesundheit und Krankheit untersucht wird. Obwohl es sich nicht um einen Gesundheits-Check handelt, werden ausgewählte Untersuchungsergebnisse zurückgemeldet.

Man muss sich nicht sofort entscheiden, ob man an der Studie teilnehmen möchte oder nicht. Man kann die Untersuchungen auch erst zu einem späteren Zeitpunkt durchführen lassen.

Die Untersuchungen werden von speziell ausgebildetem Personal durchgeführt. Das gesamte Programm nimmt etwa 7 Stunden in Anspruch, welche auf mehrere Termine aufgeteilt werden können. Das Studienzentrum ist täglich geöffnet und bietet auch Termine abends oder samstags an.

Bei körperlichen Einschränkungen oder etwaigen Kontraindikationen kann es vorkommen, dass nicht alle Untersuchungen durchgeführt werden können. Spezifische Ausschlusskriterien werden bei den einzelnen Untersuchungen geprüft.

Auflistung der Untersuchungen durch Befragungen und Interviews sowie mit medizinischen Geräten und Hilfsmitteln:

- Fragen oder Interviews zu allgemeinen persönlichen Angaben (Alter, Familienstand, Herkunft, Schulbildung, Beruf), Lebensstil, Ernährung und Gewohnheiten, Vorerkrankungen, Medikamenteneinnahme, Persönlichkeit, Präferenzen / Risikoverhalten
- Fragebögen und Interviews zum körperlichen und psychischen Befinden
- Testung kognitiver Funktionen, z.B. Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Sprache, logisches Denken
- Messung von Körpergröße, Körpergewicht, Taillen- und Hüftumfang und Körperfett
- Kardiovaskuläre Untersuchungen (Messung von Blutdruck und Puls, Ruhe-EKG, andere Messungen)
- Messung der körperlichen Aktivität und Fitness mithilfe eines Belastungs-EKGs, eines Tests zur Muskelkraft und durch Aufzeichnung täglicher Aktivitäten
- Blutabnahme und Sammlung von Urin, Speichel, Stuhl, Zungenabstrich zur Untersuchung im Labor
- ggf. Untersuchung der Zahngesundheit
- Neurologische Untersuchung inklusive Messung von Gleichgewicht und Gang auf einer Analyse-Matte
- Untersuchung der Motorik der Augen mithilfe einer Infrarotkamera
- Ophthalmologische Untersuchung
- Audiometrische Untersuchung
- Untersuchung des Geruchssinns
- Untersuchung des Gehirns, der Karotiden (Halsschlagadern), und Bauchfettverteilung mit einem MRT

Die Teilnehmerinformationen gehen ausführlich auf das Thema Datenschutz ein. Alle Untersuchungsdaten werden ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke erhoben. Sie werden streng vertraulich gehandhabt und nur pseudonymisiert sowie getrennt von persönlichen Daten gespeichert. Die Ausführungen, die Frau Prof. Breteler gemacht hat, ließen für mich keinen Zweifel an einem gut durchdachten Studiendesign aufkommen.

Ich hoffe, ich konnte euch gut informieren und habe ein wenig euer Interesse geweckt, so dass diejenigen von euch, die in Beuel oder (unwahrscheinlicher) im Bezirk Hardtberg wohnen und eine Einladung zur Teilnahme an der Rheinland Studie erhalten, trotz des nicht geringen Aufwandes Lust auf ein Engagement haben, welches sich wohl erst in Jahrzehnten auszahlt.

Ulrike Mika

Vereinsfahrt nach Maria Laach – ein voller Erfolg

Die diesjährige Vereinsfahrt am 18.09.2016 mit der Vereinsmeisterschaft über 10 km wird uns wegen der großen Teilnehmerzahl noch lange in Erinnerung bleiben. Insgesamt waren 43 Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter dem LT Ennert angemeldet. Aufgrund kurzfristiger Absagen sind dann 32 Läuferinnen und Läufer sowie unsere fünf Walkerinnen und Walker auf die Strecke gegangen. Mit dieser großen Anzahl von Anmeldungen war der LT Ennert dann auch die größte Teilnehmergruppe, die beim Volkslauf „Rund um den Laacher See“ dabei war (s. a. Zeitungsartikel im Anhang). Darüber hinaus hatten wir Unterstützung durch unsere Zuschauer, die ebenfalls bei der Vereinsfahrt dabei waren. Insgesamt sind 36 Vereinsmitglieder und zwei Nichtmitglieder im Bus nach Maria Laach mitgefahren. Die übrigen sind im eigenen Auto angereist.

Nun zum sportlichen Teil: Es gibt mit Sabine (Mann) eine neue Vereinsmeisterin und mit Aaron (Wagner) einen neuen Vereinsmeister über die 10 km. In den Altersklassen und im Gesamtklassement konnten wieder herausragende 2. und 3. Plätze erkämpft werden. Aaron konnte sich in einem fulminanten Endspurt den 3. Platz im Gesamtklassement bei den Männern erkämpfen. Dass unsere Mädels (Sabine (Mann), Friederike (Schöps) und Alicia (Sánchez-Mora)) besonders schnell sind, haben sie in der Mannschaftswertung gezeigt. Dort erliefen sie sich den dritten Platz, der wie auch einige andere erste Plätze mit Geldpreisen ausgezeichnet wurde. Hier noch ein Lob an den Veranstalter, der diesen Preis bei der Vulkanbrauerei überreichte, weil wir ansonsten mit unserem Zeitplan vollständig aus dem Ruder gelaufen wären.

Der Veranstalter hatte wieder ein großes Rahmenprogramm mit Verlosung und Ehrung der Erstplatzierten mit reichlichen Fotos auch mit den Sponsoren organisiert. Leider kam dadurch unser Zeitplan in Bedrängnis, der nach einer Dusche in der Kreissporthalle Mendig noch den gemütlichen Ausklang mit Essen im Restaurant der Vulkanbrauerei vorsah. Christoph (Kapitza) hatte aber alles im Griff, und kurzerhand wurde der Termin für das Essen um eine halbe Stunde nach hinten verschoben, obwohl einige schon Kohldampf hatten. Im Restaurant ging dann alles recht flott; nach der Bestellung standen wenig später die Getränke auf dem Tisch und nach einigen Minuten wurde das Essen auch schon serviert, und das bei vollem Haus. An allen Tischen wurden anregende Gespräche über den Lauf, Zieleinlauf, die Verlosung und die Siegerehrung geführt, die dann auf dem Nachhauseweg im Bus fortgeführt wurden. Als Fazit möchte ich festhalten, dass es eine gelungene Vereinsfahrt mit einer gut organisierten Laufveranstaltung war.

Rudi Tölkes

Rotweinwanderweg Bad Bodendorf - Ahrweiler

Wanderung des LT Ennert am Sonntag, 23. Oktober 2016

Am Sonntag, 23. Oktober 2016, treffen wir uns vormittags kurz vor 10 Uhr auf dem Parkplatz am Bahnhof Bad Bodendorf zur Herbstwanderung auf dem Rotweinwanderweg. Wir, das sind sieben ältere Herren und sechs unternehmungslustige und konditionsstarke Damen des Lauffreize Ennert. Eigentlich war diese Wanderung für den Valentinstag, Sonntag den 14. Februar 2016 geplant, musste jedoch wegen des angekündigten Regenwetters kurzfristig abgesagt werden. Die Wettervorhersagen waren dieses Mal vielversprechend gut und so freuten wir uns auf einen richtig goldenen Oktobertag.

Wir wollen an diesem Sonntag den ersten Teil des Rotweinwanderwegs von Bad Bodendorf, dem östlichen Tor zum Ahrtal, nach Ahrweiler wandern und haben dafür insgesamt fünf Stunden einschließlich Pausen eingeplant. Dieser Streckenabschnitt wird wenig gegangen, ist aber trotzdem sehr abwechslungsreich und schön. Leider scheint an diesem Tag nicht wie immer wieder versprochen die Sonne, sondern über dem Ahrtal liegt eine dicke Hochnebeldecke. Aber es ist und bleibt den ganzen Tag über trocken und die Temperatur ist zum Wandern noch ganz angenehm. Die Stimmung ist gut, und so können wir pünktlich um 10 Uhr starten.



(Selbstportrait von Jürgen Powolny vor der Marienkapelle auf der Landskrone)

Gleich nach dem Start gehen wir an der Bodendorfer Wasserburg vorbei und erreichen die historische „Aachen-Frankfurter Heerstraße“ oder auch „Krönungsstraße“. Sie war Teil einer der ältesten Handelsrouten im Deutschen Reich seit dem Mittelalter, und auf ihr fuhren alle deutschen Kaiser nach ihrer Wahl von Frankfurt zur Krönung nach Aachen. Auf der ansteigenden Straße ist schnell eine angenehme Körpertemperatur erreicht. Auf der Höhe angekommen machen wir gleich einen kleinen Umweg zur Waldkapelle Zierdeck und weiter zum östlichen Ende der 18-Loch Golfanlage, die als eines der schönsten „Greens“ Deutschlands gilt. Wir wandern ein kleines Stück am Golfplatz entlang und biegen wieder durch den Wald zu den Lohrsdorfer Orchideenwiesen auf den Rotweinwanderweg ab. Mit dem Verlassen des

Waldstücks hat man einen tollen Blick ins Ahrtal und ins Rheintal nach Sinzig. Der Weg führt weiter an der Schutzhütte „Lohrsdorfer Kopf“ vorbei in das Tal hinunter nach Lohrsdorf. Wir ersparen uns den Abstieg nach Lohrsdorf und den Weg entlang der B 266 und machen einen Umweg zum Restaurant Köhlerhof, wo wir wieder auf den Golfplatz treffen. Von dort geht es weiter am Landskroner Hof vorbei zur Landskrone mit der Burgruine Landskron und erreichen nach knapp zwei Stunden das Gipfelkreuz in 271 m Höhe. Leider können wir den umwerfenden Blick ins Ahrtal und in die Eifel nur eingeschränkt genießen, weil die Sonne mit der klaren Luft fehlt. Trotzdem ist es für alle ein einmaliges Erlebnis. In einer Hütte unterhalb des Gipfels machen wir eine erste kurze Pause, um schon einmal einen ersten Teil der Rucksackverpflegung zu vertilgen. Anschließend statten wir der weißen Marienkapelle unterhalb der Burgruine noch einen kurzen Besuch ab, die man von der großen Autobahnbrücke der A61 aus gut sehen kann. Dann folgt der etwas beschwerliche steile Abstieg über die Serpentina durch den Wald nach Gimmingen und Heppingen, wo wir wieder auf den Rotweinwanderweg treffen, dem wir ohne weitere Umwege bis nach Ahrweiler folgen. Auf dem mäßig ansteigenden Weg passieren wir die große Autobahnbrücke mit Blick auf Heppingen mit dem Areal des weltbekannten Apollinaris-Wassers und auf Heimersheim. Wir folgen dem Hinweis zur Hemmessemer Hütte und wandern weiter leicht ansteigend und dann wieder abwärts zunächst rechts und dann wieder links schwenkend durch die Weinberge und erreichen schließlich die Hütte. Da in der Hütte und in den beiden Zelten „Oktoberfest“ gefeiert wird und die Luft innen schlecht ist, kehren wir dort nicht ein. Bevor wir die A 573 überqueren, machen wir an einer Bank in den Weinbergen mit Blick auf Bad Neuenahr und Lantershofen die verdiente Mittagspause. Schließlich sind wir schon fast vier Stunden unterwegs. Wegen der fehlenden Sonne ist es nicht sehr warm und auch nicht besonders gemütlich, und daher dauert die Rast auch nur solange, bis die mitgebrachten Brote verzehrt sind. Zum Nachtisch gibt es noch einen selbst gebackenen Kuchen von Uschi, der trotz des dazu fehlenden Kaffees auch in der frischen Luft hervorragend schmeckt. Nach der Pause überqueren wir die A 573 und wandern an Lantershofen vorbei weiter nach Ahrweiler. Da die Zeit schon weit fortgeschritten ist und einige Mitwanderer noch andere Termine haben, ersparen wir uns den letzten Teil der geplanten Route mit der Weinbergkapelle, dem Silberbergtunnel, dem Seilpark Mittelrhein mit den Brückenfeilern und dem ehemaligen Regierungsbunker. Wir verlassen am Ortsbeginn von Ahrweiler den Rotweinwanderweg und gehen durch die Altstadt von Ahrweiler zu unserem geplanten Ziel, dem nostalgischen WinzerCafé. Obwohl es nicht möglich war, für unsere Gruppe Plätze zu reservieren und das Café fast voll besetzt ist, finden wir doch noch ausreichend Platz in der warmen Stube. Wir waren doch insgesamt fünf Stunden unterwegs und genießen den warmen Kaffee und den angebotenen Kuchen. Da ein Auto auf dem Parkplatz vor dem Café vor Beginn der Wanderung geparkt war, ist es kein Problem, die in Bad Bodendorf abgestellten Autos für die Heimfahrt zu erreichen.

Fazit: Es war ein wieder wunderschöner Tag auf einem bekannten Wanderweg in einer netten Gruppe. Alle, nicht dabei sein konnten, aus welchen Gründen auch immer, haben wirklich etwas versäumt; denn dieser Teil des Rotweinwanderwegs ist wenig bekannt, aber trotzdem sehr schön.

Rudi Walter

Zum Schluss

Allen Autoren herzlichen Dank!

IMPRESSUM:

Herausgeber:

LT Ennert Bonn e.V., 1. Vorsitzende: Dr. Ulrike Mika, Am Rehsprung 20, 53229 Bonn
An dieser Ausgabe wirkten mit: Joe Körbs, Ulrike Mika, Stefan Pürner, Markus Rosendahl, Rudi Tölkes, Rudi Walter, Peter Grieger

Anhang: Artikel zum „Lauf um den Laacher See“ in der Sinziger Stadtzeitung

Sinziger STADTZEITUNG

50

NR. 40/2016

872 Aktive erleben tollen Volkslauftag am Laacher See

Ideales Laufwetter und Wettbewerbe für jede Altersklasse



Die Siegerehrung der Altersklassen Siegerinnen des 10 km Laufs.



Die Ehrung der größten Gruppen.

MARIA LAACH. Die letzten Sommerwochen waren wie aus dem Bilderbuch, aber sehr heiß und kein ideales Laufwetter. Jedoch pünktlich zum Aufbau der Veranstaltung setzte der Regen ein und der Veranstalter, die Laufgemeinschaft Laacher See bekam es fast mit der Angst zu tun und befürchtete, dass es wieder wie vor zwei Jahren zu starken Regen gibt. Als jedoch um neun Uhr die ersten Wettbewerbe losgingen, wurde es trocken und es herrschten ideale Wettkampftemperaturen. „Super, heute macht das Laufen wieder Spaß“, berichtet eine Aktive.

Zum zweiten Mal wurde die Veranstaltung auf dem Gelände, dem Parkplatz der Abtei des Klosters Maria Laach, ausgetragen. 871 aktive Sportler erreichten bei den Wettbewerben das Ziel. Das waren 188 mehr als im Vorjahr.

Als erstes starteten die Jüngsten auf neuer 200 m Bambini-Strecke. Angefeuert von Eltern und weiteren Sportlern liefen sie mit strahlenden Gesichtern über die Ziellinie. Bei der Siegerehrung, wo jedes Kind mit einer Medaille ausgezeichnet wurde, erhielten sie zusätzlich Gutscheine von MC Donalds und weiteren Überraschungen. Beim 500 m Lauf hatte bei den Jungs Nick Radermacher von den Trikids TUS Ahrweiler mit 1:58 Min. die Nase vorn. Mia Schaf-frath vom TV Königswinter gewann bei den Mädels diese Distanz in 2:05 Min. Über die 1000 Meter gab es ebenfalls hervorragende Leistungen und viele glückliche Kinder zu sehen. So rannte Saad Shehata von Wachtberg Niederbachem nach 3:52 Min. ins Ziel. Allen Mädchen voran lief Saskia Klein (4:16 Min.) von der SSC Hohe Acht. Saskia gehört schon zu den Stammgästen bei der LG Laacher See.

Beim Hauptlauf über die 10 km setzte sich der Zwanzigjährige Jonas Götte vom TUS Ahrweiler in 33:40 Min. durch. Mit diesem



Der Start über 5 km Walking.

Ergebnis war er über eine Minute schneller als im Vorjahr, wo er dieses Rennen auch gewann. Nur zwei Sekunden hinter ihm lief Samere Fsehatsion (M 30) von der LG Rhein-Wied ins Ziel. **Dritter Mann war Aaron Wagner (MHK) vom LT Ennert Bonn e. V. mit 36:59 Min.** Susanne Hahn (W 35), die für SOS Kinderdörfer startete, gewann mit einer Zeit von 39:42 Min. deutlich das Rennen beim Hauptlauf der Damen. Susanne hat eine Marathonbestzeit von 2:28 Std. und über die 10 km 32:20 Min. Sie startete bei der Leichtathletik Weltmeisterschaft 2009 in Berlin für Deutschland. Inzwischen ist sie dreifach Mutter und startet ein Comeback. Sie fühlte sich sichtlich wohl am Laacher See. Thurid Buch (W 45) vom Alfterer SC folgte Susanne nach 40:30 Min. Der dritte Platz der Damen ging an Asteria Wagner (W 40) ebenfalls vom Alfterer SC, die nach 41:53 Min. über die Ziellinie lief.

Auch in diesem Jahr wurde im Rahmen des 10 000 Meter Laufs eine Mannschaftswertung durchgeführt. Hierbei gab es Preise der „Ferienregion Laacher See“ zu gewinnen. Der Bürgermeister der Verbandsgemeinde Mendig, Jörg Lempertz und Erich Schlich von Intersport Krumholz, überreichten die Siegerpreise. Es siegte bei den Frauen das Team vom Alfterer

SC in der Besetzung von Thurid Buch, Ulrike Krieg und Asteria Wagner. Zweite wurden die Frauen des LA TUS Mayen (Dagmar Rasbach, Elisabeth Kaiser und Martina Schaden-Hennen), gefolgt vom der **LT Ennert Bonn e. V. (Sabine Mann, Friederike Schöps und Alicia Sanches-Mora)**. Bei den Herren gewannen Jonas Götte, Frederik Lauff und Finn Götte vom TUS Ahrweiler, der zweite Platz ging an die Herren des Alfterer SC (Reyk Buch, Jörg Wagner und Christoph Bartelt). Der dritte Platz wurde durch den TUS Bengel 05 in Persona Michael Comes, Enrico Streit und Benedikt Althoff belegt.

Der erste Platz über den fünf km Jedermannlauf ging mit einer Zeit von 18:49 Min. an Benedikt Max (MJ U18) vom LG Maifeld Pellenz. Auf der Zielgeraden überholte er den führenden Eugen Daungauer (M 35) von Mendigern Sportlern und nahm ihm zwei Sekunden ab. Marco Veit (M 40) aus Koblenz rundete das Trio mit einer Zielzeit von 19:01 Min. ab. Madleina Jahner (WJ U18) vom Triathlon TUS Ahrweiler setzte sich mit einer Zeit von 21:29 Min. bei den Frauen durch. Der zweite Platz ging an Tabea Schenke (WHK, 24:03 Min.) vom TUS Ahrweiler. Die Dritte im Bunde war Paula Orthen (WJ U 18) mit 24:21 Min.

133 Walker und Nordic Walker absolvierten die Wettbewerbe über fünf km und zehn km. Die meisten kommen regelmäßig zu den Veranstaltungen der LG Laacher See. Alle vorangemeldeten Teilnehmer nahmen an Verlosung mit wertvollen Preisen teil.

Der Meistbeteiligungspreis für die größte Teilnehmergruppe ging an die Sportler des **LT Ennert e. V., die mit 37 Aktiven am Start war.** Der Verein machte seinen jährlichen Ausflug zum Laacher See. Der zweite Platz wurde von den Aktiven des LT SV Westum belegt. Für den dritten Platz wurde die Gruppe ANJA SCHNEIDER Weight Watchers geehrt.

Der Lauf Rund um den Laacher See wurde das zweite Mal direkt am Kloster ausgetragen. „Unser Dank gilt allen, die dazu beigetragen haben, dass es gelungen ist den Wechsel des Start-/Zielbereiches erfolgreich umzusetzen“, freut sich der Vorsitzende Klaus Jahnz. „Bedanken möchten wir uns auch bei unseren vielen freiwilligen Helfern des Vereins. Ohne sie wäre ein solches Projekt nicht durchführbar. Die viele Zeit, die unsere Mitglieder im Vorfeld investieren ist unbezahlbar“, ergänzte Elisabeth Waldorf.

Vorankündigung: Nach dem Lauf ist vor dem Lauf – die nächsten Veranstaltungen

Fotos: privat