



Ennert-Info

Ausgabe 65

Juli 2017

Ennert-Info 65

Liebe LT Ennerter,

in unserem aktuellen Ennert-Info findet ihr viele Berichte mit Ergebnissen von Läufen aus der Region unter besonderer Berücksichtigung der Teilnahme von Mitgliedern des LT Ennert, einen Bericht von der Frühjahrswanderung, Beiträge über den HM-Vorbereitungskurs, den Vulkanmarathon, den Bonn-Triathlon sowie Nachrichten aus dem Vorstand.

Vorab noch Hinweise zu **Vereinsterminen** und Laufveranstaltungen in der 2. Jahreshälfte:

- 04.08. 18. Malberglauf in Hausen/Wied – 18.30 Uhr
- 02.09. DLV-Laufabzeichen am Rhein vor der Rohmühle – 16.00 Uhr**
- 03.09. 5. Sechtemer Burgenlauf – 14.00 Uhr
- 09.09. 3. GVG Rheinuferlauf in Wesseling – 15.00 Uhr
- 10.09. 16. Löwenburglauf in Bad Honnef – 11.00 Uhr
- 23.09. 12. Rheinhöhenlauf in Vettelschoss – 13.00 Uhr
- 24.09. 11. Siegburger Citylauf – 11.00 Uhr
- 24.09. ZeroHungerRun der Welthungerhilfe in Bonn – 11.00 Uhr
- 01.10. 21. RheinEnergie Marathon in Köln – 08.30 Uhr
- 06.-09.10. Vereinsfahrt des LT Ennert nach Lübeck (30 Jahre LT Ennert)**
- 14.10. 36. Volkslauf "Rund um den Flugplatz" in Hangelar – 13.00 Uhr
- 22.10. 34. Drei-Brücken-Lauf in Bonn – 09.00 Uhr
- 28.10. 23. Obstmeilenlauf in Altendorf-Ersdorf – 13.00 Uhr
- 29.10. 15. Drachenlauf in Königswinter – 11.00 Uhr
- 29.10. Sonntagswanderung des LT Ennert**
- 05.11. 2. Merzbacher Martinslauf – 11.00 Uhr
- 11.11. 40. Bonner Herbsthalbmarathon – 09.30 Uhr
- 18.11. 33. Godesberger Herbstlauf – 14.30 Uhr
- 02.12. Weihnachtsfeier des LT Ennert im Pfarrheim Niederholtorf**
- 03.12. 23. Mondorfer REWE-Weihnachtslauf – 10.00 Uhr
- 03.12. 54. Nikolaus Waldlauf auf der Erpeler Ley – 12.00 Uhr
- 10.12. 18. Siebengebirgsmarathon – 09.00 Uhr
- 31.12. 11. Bonner Silvesterlauf – 12.00 Uhr

Und nun viel Spaß beim Lesen!

Joe Körbs

Unsere wiederkehrenden Termine:

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

Nachrichten aus dem Vorstand

Bei unserer Mitgliederversammlung am 10. März 2017 wurde ein neuer Vorstand gewählt. Das Ergebnis lautet:

Dr. Ulrike Mika wurde erneut zur 1. Vorsitzenden gewählt.

Christoph Kapitza stellte sich nicht mehr zur Wahl, die Nachfolge als 2. Vorsitzender trat Jürgen Peter Grabow an.

Die Funktion des Kassenwarts hat weiterhin Hans-Jürgen Richter inne.

Unsere neue Sportwartin heißt Wiebke Kretschmann, Rudolf Tölkes schied aus dem Vorstand aus.

Auch Peter Grieger stellte sein Amt als Schriftwart zur Verfügung, sein Nachfolger ist Joe Körbs.



Der Abschied von Rudolf Tölkes aus dem Vorstand bedeutet nicht, dass er nicht mehr für den Verein tätig ist. Die aktiven Läufer und Läuferinnen wissen, dass er zusammen mit Jürgen Grabow den Kurs zur Vorbereitung auf den Bonner Halbmarathon geleitet hat.

Außerdem hat Anfang Mai das Bahntraining gestartet, das bis Ende September von Rudi, Jürgen und Wiebke betreut wird. Wegen der Sanierung des Sportplatzes an der Integrierten Gesamtschule Bonn-Beuel findet das diesjährige Bahntraining im Franz-Elbern-Stadion in Bonn-Beuel statt.

Auf Initiative von Jürgen, der auch die Trainingspläne erstellt, findet bis Ende September ein Sonntagstraining statt, welches von einigen unserer besonders aktiven Läuferinnen und Läufer betreut wird. Es dient der Vorbereitung auf Laufveranstaltungen im Herbst, unter anderem auch auf die Teilnahme am Marathon oder Halbmarathon im Rahmen unserer Vereinsfahrt nach Lübeck im Oktober.

Ulrike Mika

Neu besetztes Podium beim Insellauf zur Insel Grafenwerth

Mit 630 Teilnehmern fand am Sonntag, dem 5. Februar 2017, der 13. Insellauf bei besten äußeren Bedingungen statt. Das Siegerpodest des 15-Kilometer-Hauptlaufs war im Vergleich zum Vorjahr diesmal ganz neu besetzt. Die flache, asphaltierte und vermessene Laufstrecke führte vom Stadion in Königswinter entlang des Rheins bis zur Insel Grafenwerth, einmal um die Insel herum und auf demselben Weg wieder zurück. Durch den leichten Gegenwind auf dem Hinweg war der Streckenrekord von 47:09 Minuten nicht in Gefahr.

Allein auf weiter Flur rannte Uli Trautmann aus Bonn ein einsames Rennen an der Spitze des Feldes. Auf der Wendeschleife in Bad Honnef konnte der 35-jährige den Abstand zu seinen Verfolgern genau taxieren und seinen Vorsprung bis ins Ziel ausbauen. Nach 51:33 Minuten lief Trautmann, der im April in Bonn seinen ersten Marathon gelaufen ist und sogleich Stadtmeister wurde, ins Ziel im Peter-Breuer-Stadion. Um die Plätze zwei und drei kämpften Nils Hasselberg (LAZ, 53:39) und Jens Röskens (LAV, 53:47) bis zum Zielbogen. Mit weiteren drei Minuten Rückstand folgte Herwart Bardou, der Bonner Marathon Stadtmeister des Jahres 2014, in 56:55 Minuten.

Bei den Frauen führte lange Zeit Martina Schwanke von der LG Donatus Erftstadt das Rennen an. Aufgrund muskulärer Probleme reichte es für die 46-jährige am Ende "nur" zu Platz zwei in 1:00:48 Stunden. Ganz oben auf dem Podium landete schließlich Rebecca Fondermann vom veranstaltenden SSF Bonn. Dank ihrer guten Renneinteilung finishte die Triathletin in 1:00:28 Stunden und schrammte nur knapp an der Stundenmarke vorbei. Dritte wurde "Altmeisterin" Thurid Buch vom Alfterer SC mit zwei Minuten Rückstand auf die Siegerin.

Teilnehmer des LT Ennert

Platz	AK-Platz	Name	AK	Zielzeit
12	(2)	Körbs, Joe	M45	00:59:26
60	(10)	Mahmod, Dagmar	W50	01:28:21
242	(26)	Pürner, Stefan	M55	01:32:45
246	(6)	Brombach, Günter	M65	01:33:46

Joe Körbs

Neue persönliche Bestzeiten für Peter Adam

Peter Adam, der für den LT Ennert schon einige Male als Radfahrer oder Läufer bei Bonn-Triathlon-Staffeln gestartet ist, lief an drei Terminen im Januar und Februar bei der traditionellen Winterlaufserie des LSV Porz die „kleine Serie“ über dreimal 10 km und erreichte dabei mit 37:01, 37:07 und 36:37 Minuten neue persönliche Bestzeiten! In der Gesamtwertung der Serie belegt der 32-jährige den 3. Platz.

Auch beim 13. GVG-Donatuslauf „Rund um den Donatussee“ am 12. März 2017 in Erftstadt-Liblar lief er beim Halbmarathon mit 1:22:55 h eine neue persönliche Bestzeit.

Joe Körbs

Frühjahrswanderung auf dem Bauernhofweg in Lohmar

Eigentlich war für Sonntag, den 5. März 2017, Regen vorhergesagt, aber am Samstagabend meldete der Wetterbericht, es werde in der Nacht regnen und dann erst wieder am kommenden Nachmittag. Und so kam es. Sonntagmorgens schien sogar die Sonne. Beste Voraussetzungen also, um sich bei bester Laune auf den Weg nach Lohmar zu machen, um mit 18 weiteren Teilnehmern das Bergische Land zu erwandern.

Für den Hinweg hatte ich mich zur Mitfahrt bei Rudi entschieden; denn mein Mann wollte zur Schlusseinkehr dazustoßen und mich abholen. Rudi hatte sein Auto mit insgesamt vier Frauen vollgeladen und war der Hahn im Korb. Seine sichere Fahrweise führte uns, unterstützt von seinem Navi, an den Ausgangspunkt, das Bauerngut Schiefelbusch in Lohmar. Einmal hat er einen Abzweig verpasst und wollte schon umkehren, doch die Alternativroute des Navis sah gut und überhaupt nicht nach Umweg aus. Das war übrigens ein Glücksfall; denn die geringfügig kürzere Route hätte über schlechte und wenig befestigte Wege ans Ziel geführt.

Wie sagt man? „Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.“ Deshalb sollen an dieser Stelle ein paar Fotos die Eindrücke zeigen, die wir während der Wanderung aufnehmen konnten, aber die guten Gespräche, die wir geführt haben, und die harmonische Atmosphäre lassen sich nicht in Bildern ausdrücken.



ein typisches Haus im Bergischen



Blick auf Wahlscheid



Gammersbacher Mühle



die Agger





Gruppenfoto vor der Schlusseinkehr im Café des Bauernguts Schiefelbusch

Zum guten Schluss gab es Kaffee und Kuchen / Torte (riesige Auswahl, sehr lecker!) oder etwas Herzhaftes im Café des Bauernguts. Mein Fazit: Hiltrud und Rudi haben einen wunderschönen Wandersonntag initiiert. Ich glaube, es hat allen Teilnehmern gut gefallen.

Ulrike Mika

Kuriosum beim 6. Beueler10er am 23. März 2017

Rund 1.000 Teilnehmer liefen beim 6. Beueler Zehner mit. Die viertgrößte Bonner Laufveranstaltung diente vielen Läuferinnen und Läufern als Generalprobe für den Deutsche Post (Halb)Marathon Bonn am 2. April. Nach dem Dauerregen im Vorjahr, spielte das Wetter bei frühlingshaften Temperaturen diesmal mit und lockte noch viele Nachmelder in die Beueler Rheinaue. Auf dem flachen und schnellen Zwei-Runden-Kurs gab es ein Kuriosum. Marcel Bischoff vom TSV Bayer 04 Leverkusen lief zwar souverän als Erster über die Ziellinie, hatte aber nicht mitbekommen, dass Nikki Johnstone (ART Düsseldorf) mit genau drei Minuten Verspätung loslief. Bei DLV-Läufen mit elektronischer Zeitmessung zählt normalerweise die Brutto-Zeit. Sieger wäre somit, wer zuerst ins Ziel läuft und gestoppt wird. Nach Rücksprache mit den Betroffenen wertete der Veranstalter die Netto-Zeit (reine Laufzeit) von 33:26 Minuten und setzte beide Läufer auf Platz Eins. "Ich stand im Stau und musste einen Kaltstart hinglegen", entschuldigte sich der 32-jährige Schotte. Den Siegerpokal überließ der Sieger des Jahres 2015 dem eigentlichen Gewinner Marcel Bischoff. Unumstrittener Dritter wurde Martin Worring von der SG Tri Power Rhein-Sieg in 34:38 Minuten. Bei den Frauen gewann LAZ-Athletin Sigrid Bühler (39:06) in einem spannenden Dreikampf vor Lisa Jaschke (Köln, 39:12)

und Katharina Malter (Bonn, 39:13). Insgesamt blieben 38 Athleten unter der magischen 40-Minuten-Marke. Für alle weiteren Läufer/-innen organisierte der Veranstalter Zugläufer für Zielzeiten von 45 Minuten bis eine Stunde. "Das war für die Teilnehmer eine gute Orientierung", sah sich Orga-Leiter Arne Pöppel in seiner neuen Idee bestätigt. Zudem gab es, neben einem großen kulinarischen Angebot, für alle Zuschauer einen besonderen technischen Service. Auf einer LED-Leinwand wurden der Rennverlauf übertragen und die Ergebnislisten eingeblendet.

Teilnehmer des LT Ennert

Platz	AK-Platz	Name	AK	Zielzeit
5	(2)	Sabine Duck	W30	40:06
19	(4)	Jana Lehmann	W30	47:55
61	(3)	Mahmod, Dagmar	W50	55:06
47	(3)	Frank Bensch	M50	41:26

Joe Körbs

The Same Procedure as Every Year: Halbmarathon-Vorbereitung 2017

Vor 4 Jahren war ich selbst über die HM-Vorbereitung im Januar 2013 neu zum LT Ennert gekommen. Damals war alles neu und superspannend: Trainingspläne, Trainingsinfos, motivierende Mails, Wettkampftipps und für alle Neuen sehr beeindruckend die – wie es auf dem Aushang hieß – „zertifizierten, marathonerfahrenen Laufbetreuer“ Rudi, Jürgen und Willi. Mittlerweile ist nicht nur die Teilnehmerzahl an der HM-Vorbereitung des LT Ennert weiter deutlich angewachsen, sondern auch die Anzahl der Tempogruppen und Laufbetreuer. So durfte diesmal auch ich – völlig unzertifiziert und unmarathonerfahren – das Tempo für die 1:45er-Zielzeit-Gruppe machen. Eigentlich auch für mich selber, war ich in Bonn doch noch nie unter diesem Limit geblieben.

Rückblickend war die Vorbereitung in diesem Jahr (wieder) sehr routiniert abgelaufen. Auch von extremem Wetter blieben wir verschont. Die von Rudi und Jürgen ausgeklügelten, von Jahr zu Jahr verfeinerten, Trainingspläne für ein halbes Dutzend unterschiedlicher Zielzeiten wurden in Struktur (Intervalle, Crescendo, Tempoläufe, Bergläufe im Ennert, langsame Läufe mit und ohne Tempoeinheiten) und Länge vorbildlich eingehalten. Nur beim Tempo war es so, dass zum Ende hin viele Laufgruppen die Tempovorgaben der jeweils nächstschnelleren Gruppe übernahmen. Wäre ja auch meine Verantwortung gewesen, hier mehr zu bremsen, was aber zugegebenermaßen schwerfällt, wenn alle so hochmotiviert sind und „Spaß am Rasen“ haben. Systematisch zu schnelle Trainingseinheiten bedeuten aber keineswegs, dass die Zielzeiten auch systematisch unterboten wurden. Ich hoffe, es hat aber auch nicht zu sehr geschadet.

Am HM-Tag hatten wir wieder einmal Glück mit dem Wetter. Beim Start kühl und trocken, nach dem Lauf bei Wärme und Sonnenschein die alkoholfreien Weizenbiere im Rewe-Verpflegungsdorf. Die Startposition der „1:45er“ war leider suboptimal; wir waren weit hinten im Magenta-Block und mussten die ersten 2 Kilometer im Zick-Zack laufen (anders als die „1:40er“, die ganz vorne gestartet sind => tolles Timing schon vor dem Start, chapeau!). Einige der „üblichen Verdächtigen“ (Namen werden hier nicht genannt) sind direkt schnell nach vorne abgezischt, so dass wir eine überschaubare Laufgruppe waren. Aber da ich – wie bei den LT-Ennert-Zug-und-Bremsläufern üblich – einen blauen Luftballon dabei hatte, gab es immer genügend unbekannte Läufer, die sich mehr oder weniger heimlich an uns orientierten.

Die ersten 10 Kilometer blieb unsere Kern-Gruppe konstant im 5er-Schnitt – eigentlich geringfügig zu langsam. Aber im Endeffekt gelang mit einer Zeit knapp unter 1:45 doch noch eine Punktlandung. Einen Kilometer vor dem Ziel haben wir dann auch noch zwei unserer

Ausreißer eingeholt (einer dritter war da schon längst im Ziel; die Dopingprobe war hoffentlich negativ!), die bei KM 10 noch eine Minute schneller gewesen waren. Mehr oder weniger gemeinsam ging es dann ins Ziel.

Ich habe die diesjährige HM-Vorbereitung in sehr guter, schöner und undramatischer Erinnerung. Was bleibt: Das sind die vielen netten, mit Engagement, Ausdauer und Freude laufenden Mitstreiter und -streiterinnen, die nach dem HM-Kurs am Rhein, im Ennert und auf der Bahn neu dabei sind.

Georg Brüker

Deutsche Post Marathon Bonn am 2. April 2017

Für den sportlichen Höhepunkt des Jahres in der schönsten Stadt am Rhein wurde zahlreich und eifrig unter der Regie unserer Trainer und Laufbetreuer trainiert. Die Ergebnisse konnten sich wieder einmal sehen lassen und sind hier nochmals zusammengefasst:

Platz	AK-Platz	M/HM	Name	AK	Zielzeit
42	6	M	Körbs, Joe	M45	03:03:09
347	53	M	Kleine, Ingo	M50	03:50:40
22	7	HM	Wagner, Aaron	MHK	01:18:48
266	43	HM	Hackling, Norbert	M45	01:31:21
511	54	HM	Schäfer, Roland	M50	01:37:13
545	86	HM	Englert, Norbert	M30	01:37:45
580	81	HM	Schwake, Christian	M40	01:38:22
609	86	HM	Evertz, Friedrich	M40	01:38:44
614	95	HM	Witke, Michael	M30	01:38:46
787	104	HM	Anders, Jürgen	M50	01:41:03
792	28	HM;	Hoffmann-Galow, Günter	M55	01:41:06
836	136	HM	Buderath, Markus	M35	01:41:41
837	111	HM	Linder, Dirk	M50	01:41:41
1126	157	HM	Missler, Joachim	M50	01:44:55
1128	158	HM	Brüker, Georg (T)	M50	01:44:57
1157	197	HM	Büßgen, Bernd	M30	01:45:14
1203	188	HM	Kuchem, Stefan	M35	01:45:42
1338	180	HM	Malz, Gerhard (Startplatz Frank Bauriedl)	M40	01:47:25
1541	81	HM	Lewe, Wolfram	M55	01:49:28
1913	295	HM	Rosendahl, Markus	M35	01:53:11
1950	252	HM	Brummert, Marc	M40	01:53:29
2408	353	HM	Hilger, Erwin	M50	01:57:37
2493	388	HM	Fenninger, Achim	M35	01:58:31
2610	164	HM	Tölkes, Rudolf (T)	M55	01:59:36
2629	61	HM	Rembold, Peter	M60	01:59:46
2935	388	HM	Weigt, Mathias	M40	02:03:56
3901	1	HM	Schröer, Johannes	M75	02:35:48
8	3	HM	Duck, Sabine	W30	01:27:00
111	22	HM	Lehmann, Jana	W30	01:44:56
201	26	HM	Schmitz, Melanie	W40	01:49:06
359	76	HM	Blissenbach, Susanne	W30	01:53:48

Platz	AK-Platz	M/HM	Name	AK	Zielzeit
435	35	HM	Scherer, Edith	W50	01:55:48
617	57	HM	Mahmod, Dagmar	W50	01:59:38
722	106	HM	Finkemeier-Rosendahl, Anja	W35	02:02:12
1396	51	HM	Alter, Margit	W55	02:18:26
1474	195	HM	Loeffen, Sabine	W45	02:20:51
1774	2	HM	Schröer, Christa	W70	02:35:47

Neue Mitglieder aus dem HM-Kurs, die noch nicht als LT Ennert gestartet sind

Platz	AK-Platz	M/HM	Name	AK	Zielzeit
880	34	HM	Wieland, Andreas	M55	01:42:17
1141	162	HM	Bartholomé, Peter	M50	01:45:03
1162	166	HM	Jonas, Torsten	M45	01:45:15
1800	246	HM	Müller-Buchhorn, Richard	M50	01:51:53
1829	238	HM	Vetter, Dax	M40	01:52:14
2502	364	HM	Nix, Christian	M50	01:58:36
93	32	HM	Hammer, Meike	WHK	01:43:43
655	63	HM	Reis, Claudia	W50	02:00:25

Vormerken: Der nächste Bonn-Marathon findet am 15. April 2018 statt.

Joe Körbs

**Beschaulichkeit statt Tempo:
Lohners-Vulkan-Marathon in der Eifel**

Marathonläufe sind meistens Groß- und Großstadtveranstaltungen. Es geht aber auch anders. Bei diesen Veranstaltungen kommentiert niemand über Lautsprecher und keine Samba-Gruppe treibt einen an. Stattdessen trifft man auf Rapsfelder, wie von Van Gogh gemalt, Pferde, Vulkane, und schließlich auf sich selbst. Vor allem, wenn der Wettergott die Schleusen öffnet.

Ein Marathon mit gerade einmal 89 Finishern ist eine exklusive Sache. Geboten wurde sie am 1. Mai 2017 im rheinlandpfälzischen Mendig beim dortigen Vulkanmarathon. Die naturnahe Marathonstrecke ist mit etwas über 900 Höhenmetern anspruchsvoll und bietet zahlreiche Ausblicke auf die Reste der Vulkane, die noch vor 13.000 Jahren hier die Landschaft massiv umgestalteten.

Beschaulich, aber anspruchsvoll

Letzte Reste vulkanischer Aktivitäten finden sich am Laacher See, dem einzigen noch aktiven Vulkan Deutschlands. Dessen Aktivitäten erschöpfen sich allerdings in gelegentlichen Gasblasen, die gemächlich blubbernd an die Oberfläche treten, sind also eher beschaulich. Das Gleiche gilt für die Strecke dieses Laufes, die man beim Marathon zweimal absolvieren muss. Da sie in mehreren Schlaufen verläuft, hat man auch beim zweiten Durchgang noch keine rechte Orientierung. Die größte sportliche Herausforderung liegt jeweils im ersten Drittel der Teilstrecke, da dort die meisten Höhenmeter zu überwinden sind. Dieses Teilstück erinnert landschaftlich an den Aufstieg zum Kottenforst beim Friesathlon, ist allerdings um einiges länger. Kein Wunder also, dass viele Läufer hier schon beim ersten Durchgang zu Gehern werden. Und damit die Fortbewegungsart wählen, die bei dieser Steigung vermutlich nicht nur am wenigstens anstrengt, sondern sogar noch schneller ist als es das Laufen wäre.

Kaum Tempo

Nach Kilometer 7 bzw. 26 hat man den höchsten Punkt der Strecke erreicht. Nun wird man mit einer langen abschüssigen Strecke belohnt. Da am novemberlich wolkenverhangenen Wettkampftag permanenter Nieselregen herrschte, war man wegen des glatten Untergrunds jedoch gut beraten, dort sein Tempo zu zügeln.

Dieses Tempo muss man selbst bestimmen. Anders als bei Großstadtläufen mit tausenden von Teilnehmern hat man hier nicht ständig jemanden vor oder neben sich, an dessen Geschwindigkeit man sich orientieren könnte. Im Wald ist man nicht selten allein. Aber nie sehr lange: Es gibt viele Streckenposten und nicht weniger als elf Getränkestellen (Kilometer 3,2; 5,7; 7,4; 12,6; 16,7; 22,0; 24,5; 26,2; 31,4; 35,5; 40,8). Dennoch ist es nicht möglich, an allen Stellen, an denen andere Wege von der Strecke abzweigen oder auf diese treffen, Streckenposten aufzustellen. Dort finden sich Markierungen. Es empfiehlt sich deshalb, sorgsam auf diese zu achten, wenn man sich nicht verlaufen möchte.

Als Marathonläufer sollte man den Tafeln mit der Anzeige der zurückgelegten Kilometer keine Bedeutung beimessen. Für die Langstreckler ist nämlich noch eine Extraschleife eingebaut. Nach dieser decken sich die zurückgelegten Kilometer der Halb- und Marathonis nicht mehr. Die Tafeln geben deshalb etwa zweieinhalb Kilometer weniger an, als man an der betreffenden Stelle zurückgelegt hat. Zweieinhalb Kilometer sind kein Pappenstiel. Es kann ziemlich demotivieren, wenn sie gegenüber der gefühlsmäßig zurückgelegten Entfernung fehlen. Wer solche Schocksekunden vermeiden möchte, sollte genau auf die wesentlich unauffälligeren Kilometerangaben für den vollen Marathon, die sich entweder auf der Fahrbahndecke oder, im Wald, auf relativ kleinen Tafeln an den Bäumen befinden, verlassen, oder aber auf die eigene App.

Feiertagsbraten prüft Frustrationstoleranz

An die bewaldete Etappe schließt sich ein kurzer Abstecher zum Steinlehrpfad an. Für die dortigen Exponate und die dazugehörigen Erläuterungen dürfte wohl kaum einer der Läufer Zeit haben. Dafür, den Anblick eines kleinen Teiches und die Teilstrecke entlang eines Baches zu genießen, sollte es jedoch reichen. Spätestens beim zweiten Durchgang, kurz vor der Mittagszeit, stellt sich bei der Durchquerung des Ortes eine besondere Herausforderung: Der Duft des einen oder anderen Feiertagsbratens verspricht deftiges Essen und einen Sitzplatz im Warmen und Trockenen – für die Menschen im Inneren des Hauses. Man selbst hat aber noch fast 13 km im kühlen Nieselregen vor sich.

Nach der Siedlung geht es über offenes Gelände. Die vorherrschende Farbe ist hier gelb. Das ist nicht nur die Farbe der Laufjacken vieler Teilnehmer und der Regenjacken der Streckenposten, sondern auch viele Rapsfelder erstrahlen in der Lieblingsfarbe des bekanntesten niederländischen Impressionisten. Der freie Blick über die Landschaft hat einen Nachteil: Wenn man sich auf einer abschüssigen Strecke vom Anstieg von eben erholt, sieht man schon die nächste Steigung vor sich. Auf diesem Teilstück durch die Felder hat der Lauf auch eine gewisse olfaktorische Komponente. Als Stadtmensch weiß man auf einmal wieder, wie es riecht, wenn Felder mittels Ausbringung von "natürlich erzeugter Biomasse tierischen Ursprungs" für die nächste Erntesaison fruchtbar gemacht werden.

Auf der zweiten Runde trifft man auch auf die später gestarteten Läufer, die kürzere Distanzen laufen. Wenn diese, frischer und schneller als man selbst, mit Leichtigkeit an einem vorbeiziehen, muss man ein weiteres Mal seine Frustrationstoleranz beweisen – und sie einfach an sich vorbeiziehen lassen.

Pferde statt Rekorde

Rekorde werden auf dieser Strecke ohnehin keine gelaufen. Warum auch? Man sollte ab und an auch einfach schauen. Außer dem Blick auf Felder, Vulkane und Steinpfade kann man auch noch, direkt an der Laufstrecke, "tierische" Zuschauer begrüßen und sich anhand der Beschriftung eines Lagerplatzes mit Brennholz Gedanken über die Doppeldeutigkeit der Begriffe "Brennelemente" und "Spaltbares Material" machen.

Stefan Pürner

49. Mittelrhein-Volkslauf: Röskens gewinnt Alfterer Traditionslauf

Beim 49. Mittelrhein-Volkslauf in Alfter liefen am 7. Mai 2017 genau 306 Teilnehmer rasend schnell dem Ziel entgegen. Der älteste Volkslauf in der Region ist für seinen schnellen letzten Kilometer bekannt. Aus dem Kottenforst kommend führt die Strecke hinab auf kurvigen Asphalt zum Hertersplatz nach Alfter. Der Start fand bei idealen äußeren Bedingungen oberhalb des Ziels am Heimatblick statt.

Den Hauptlauf über 21,1 Kilometer absolvierten 99 Läufer auf dem flachen und schnellen Rundkurs. Allein auf weiter Flur vorneweg finishte Jens Röskens (LAV Bad Godesberg) als Erster nach 1:16:39 Stunden. Im Ziel lag der Friesdorfer knapp acht Minuten vor Tobias Hohagen (Union Biesfeld, 1:24:26) und M50-Sieger Wolfgang Raible (1:25:03). Noch etwas deutlicher fiel die Entscheidung bei den Frauen aus. Hier gewann Silke Schneider in 1:28:47 Stunde, vor Sevay Schröder (LT Siebengebirge, 1:37:59) und Katrin Busse (Köln, 1:39:51). Im Gesamteinlauf wurde die Siegburgerin starke Sechste.

Teilnehmer des LT Ennert

Platz	AK-Platz	Name	AK	Zielzeit
13	(3)	Kleine, Ingo	M50	01:37:59
19	(4)	Englert, Norbert	M30	01:40:15
21	(6)	Brüker, Georg	M50	01:43:37
28	(5)	Lipperts, Erik	M40	01:44:49
60	(10)	Nix, Christian	M50	01:58:12
77	(15)	Hilger, Erwin	M50	02:14:10

Joe Körbs

Zweimal 1. Platz in der Altersklasse für Joe Körbs

Beim 41. Murrelauf in Sinzig-Westum am 25. Mai 2017 wurde Joe Körbs beim Halbmarathon Gesamt-3. in 1:23:35 Stunden und erreichte Platz 1 in seiner Altersklasse M45. Ebenfalls den Sieg in der Altersklasse holte er beim 36. Rotweinwanderweg-Volkslauf in Dernau am 11. Juni 2017 über 20 km als Gesamt-2. in 1:26:48 Stunden.

Ulrike Mika

24. Melpomene Straßenlauf in Bonn

Auf einer der schnellsten Strecken in Bonn fanden unsere 10-km-Vereinsmeisterschaften statt. Vereinsmeister wurden Joe Körbs (37:49) und Meike Hammer (45:19). Herzlichen Glückwunsch!

Thurid Buch und Jens Röskens werden Kreismeister

Rund 250 Teilnehmer liefen am 21. Mai 2017 beim 24. Melpomene Straßenlauf auf dem Bonner Venusberg mit. Auf der flachen und schnellen Zehn-Kilometer-Strecke durch den Kottenforst wurden zugleich die Kreismeister Bonn/Rhein-Sieg ermittelt. Die idealen äußeren Bedingungen sorgten für so schnelle Laufzeiten, dass die Veranstalter Geldpreise für die Unterbietung der letztjährigen Streckenrekorde auszahlen mussten. Schnellster war der Bonner Gary Wilberforce in 32:33 Minuten vor Uli Trautmann (Racing Team da Peng, 33:18) und Marc Fricke (Rhein-Berg Runners, 34:11). Der Kreismeistertitel ging an den Gesamt-Vierten Jens Röskens vom LAV Bad Godesberg in 34:19 Minuten.

Deutlicher fiel der Sieg bei den Frauen aus, den sich Susanne Hahn (SOS-Kinderdörfer) sicherte. Die ehemalige Leistungssportlerin und Marathon Olympia-Teilnehmerin aus Mecklenheim gewann in 36:40 Minuten. Platz zwei und drei gingen an Irene Winkemann (Aachener TG, 38:59) und Felicitas Doff-Sotta-Bengel (40:16). Auch hier wurde mit Thurid Buch die Viertplatzierte im Gesamteinlauf neue Kreismeisterin. Für die 45-jährige Athletin vom Alfterer SC reichte es trotz einer dauerhaften Blessur immer noch zu einer Zeit von 40:57 Minuten.

Die Mannschaftswertung sicherte sich das LAZ Puma Rhein-Sieg in der Besetzung René Göldner, Wilke Rohde und Marian Kraemer vor dem LT Ennert und dem Alfterer SC.

Beim gleichzeitig gestarteten Fünf-Kilometer-Lauf wurden die jugendlichen Kreismeister ermittelt. Hier gewannen Luca Hesemann (Troisdorfer LG, 19:20) und Maren Buch vom Alfterer SC (WJU12 in 26:01) die Titel. Den Auftakt zu der traditionellen Laufveranstaltung machten 25 Läufer-Hund-Gespanne beim sogenannten Sechs-Pfoten-Lauf über fünf Kilometer.

Teilnehmer des LT Ennert

Platz	AK-Platz	Name	AK	Zielzeit
12	(1)	Körbs, Joe	M45	00:37:49
15	(2)	Bensch, Frank	M50	00:40:01
25	(8)	Kleine, Ingo	M50	00:41:33
42	(6)	Evertz, Friedrich	M40	00:44:36
44	(8)	Lipperts, Erik	M40	00:45:01
46	(5)	Hoffmann-Galow, Guenter	M55	00:45:28
53	(13)	Jürgen, Anders	M50	00:48:22
55	(9)	Lewe, Wolfram	M55	00:48:54
67	(13)	Brummert, Marc	M40	00:52:12
68	(13)	Tölkes, Rudolf	M55	00:52:15
13	(2)	Hammer, Meike	W	00:45:19
25	(4)	Schmitz-Rendenbach, Monika	W50	00:53:43
31	(5)	Mahmod, Dagmar	W50	00:56:16

Joe Körbs

Bonn Triathlon am 11. Juni 2017

Endlich wieder Bonn-Triathlon – zum wievielten Mal sind wir jetzt dabei? Genau weiß ich es nicht mehr, aber 10 Teilnahmen waren es bei mir bestimmt. Wie immer hatte Christoph die Anmeldung und Organisation übernommen. Wieviel Energie er all die Jahre investiert hat, um einer immer größeren Anzahl an Staffelteams das wunderbare Erlebnis dieses Triathlons zu ermöglichen, wissen wir sehr zu schätzen und ich möchte es an dieser Stelle auch noch mal mit einem großen „DANKE“ unterstreichen.

Die 9 (!) Staffeln vom letzten Jahr hatten uns ziemlich an die Grenze des Organisierbaren gebracht, vor allem, nachdem dann ein Duathlon daraus geworden war. So hätte man annehmen können, dass die wieder auf 6 Staffeln reduzierte Anmeldung eine halbwegs entspannte Organisation bedeuten würde. Leider kam es dann doch anders – ein paar Ausfälle wegen Krankheit, Verletzung oder sonstigen Gründen gibt es immer, und so war die Vorbereitung des Triathlons letztendlich doch wieder mit einigem Stress für Christoph verbunden. Zum Glück konnten am Ende alle Staffeln vollständig besetzt starten. War es nicht sogar das erste Mal seit langem, dass es keine Doppelstarter gab?

In diesem Jahr hatten wir dann auch eine reine Damenstaffel. Seit Kurzem gibt es eine getrennte Wertung von Herren-, Damen- und Mixed-Staffeln. Christoph hatte unsere Teams mit bekannten Namen berühmter Gallier bezeichnet: Asterix (Georg Brüker, Christoph Kapitza, Wolfram Lewe), Obelix (Michael Witke, Walter Redemske, Jürgen Grabow), Majestix (Nils Wiemer, Willi Assenmacher, Guido Adam), Miraculix (Torge Szczepanek, Heinz Gentgen, Ingo Kleine), Idefix (Markus Rosendahl, Benedikt Richrath, Jana Lehmann) und die Damenstaffel Gutemiene (Ulla Hönig-Rost, Sabine Mann, Sabine Duck)

Willi und ich gehörten wie immer zu den Radlern in unseren Teams. Die Vorbereitungsphase begann bei uns beiden schleppend. Der Winter war sportlich gesehen nicht gut, verletzungsbedingt kamen kaum Laufkilometer zustande und für das Radfahren im Keller auf der Rolle fehlte die Motivation. Irgendwann war dann endlich das Wetter auch für uns Schönwetterfahrer gut genug, und im März ging es dann langsam los. Am Ende kamen bis Juni doch noch ein paar Kilometer zusammen und wir fühlten uns nicht allzu schlecht vorbereitet. Bei mir wurde es kurz vor dem Triathlon dann nochmal spannend, nachdem ich mir bei einem selbst verschuldeten Trainingssturz ohne Fremdeinwirkung eine Schlüsselbeinprellung zugezogen hatte. Aber der Heilungsprozess ging dann doch schneller vonstatten als zunächst befürchtet und es musste doch kein Ersatz gefunden werden.

Dann war endlich der 11. Juni – aber eigentlich beginnt der Triathlon ja immer schon mit dem Vorbereitungstreffen am Tag vorher. Dieses Treffen mit (fast) allen Startern ist ganz wichtig, um richtig in Stimmung zu kommen. Vor allem dann, wenn man noch nicht alle kennt, z. B. die eigenen Staffelpartner. Wenn ich es richtig mitbekommen habe, waren es vor allem Jürgen und auch Wiebke, die durch ihre vielen Kontakte wieder neue Gesichter zu uns gebracht haben. Zunächst dachte ich, es wäre für das Team-Gefühl schwieriger, wenn man seine Staffelpartner nicht kennt. Aber mit meinen beiden Staffelpartnerinnen Ulla Hönig-Rost und Sabine Duck, die ich beide zum ersten Mal am Samstag gesehen habe, hatte ich sofort das Gefühl, das wir ein gutes Team sind. Damit auch Willi und sein Schwimmer Nils, der am Samstagnachmittag noch arbeiten musste, sich kennenlernen konnten, haben Willi und ich noch nach dem Treffen gemütlich in der Rheinlust auf Nils gewartet und mit ihm einen Zaubertrank getrunken – nun konnte der Triathlon kommen.

Wie so oft hatten wir am Tag des Triathlons Glück mit dem Wetter. Zumindest kann man das für die Schwimmer und Radfahrer so sagen. Für die Läufer heißt das aber meist, dass es auf den 3 Runden am Rhein dann ziemlich heiß wird. Die Staffeln waren diesmal relativ spät am Start – im vorletzten Block durften unsere Schwimmer erst ins Wasser. Und wie immer war es schwierig, genau auszurechnen, wann unsere Schwimmer denn in der Wechselzone eintreffen würden. So steht man als Radler nervös herum, versucht sich ein bisschen locker zu halten, weil es recht bald den ersten Berg hinaufgeht und schaut zu, wer denn alles schon vor einem selbst aufs Rad darf. Willi und Heinz waren schon unterwegs, da kam plötzlich Ulla, meine Schwimmerin, angelaufen. Einmal am Tag zuvor mit T-Shirt und trockenen Haaren gesehen, da musste ich mich doch kurz nochmal vergewissern – Ulla, bist Du das?

Und dann diese Erleichterung und Befreiung, endlich auf dem Rad sitzen zu dürfen. Endlich! Ich war so motiviert, dass ich direkt auf den ersten 500 Metern beim Schalten aufs große Blatt zu viel Schwung hatte und die Kette heruntergeworfen habe. Vielleicht würden die Profis jetzt sagen: warum hast Du überhaupt die Kette auf dem kleinen Blatt gehabt, es ging doch flach los. Mit der Zeit bekommt man zwar Routine, die Kette auch während des Fahrens wieder aufs Kettenblatt zu bekommen, aber ein paar Sekunden dauert es dann doch und in diesem Moment musste ich dann auch Christoph noch an mir vorbeiziehen lassen. Leider konnte ich mich nicht an seine Fersen heften, denn von Anfang an waren die Beine steif und schwer. Das zwangsweise Pausieren nach dem Sturz in den 2 Wochen zuvor war mir offensichtlich nicht gut bekommen. Noch nie musste ich auf Pützchens Chaussee so früh aufs kleine Blatt schalten. Eigentlich waren die ersten ca. 20 km frustrierend – bis ich kurz vor Erreichen des ersten Wendepunkts erst Heinz, dann Willi und Christoph entgegenkommen sah. Nanu, so weit voraus, wie ich erwartet hatte, waren sie ja gar nicht! Und irgendwie wirkte diese Erkenntnis motivierend. Endlich wurden die Beine ein bisschen lockerer, und nach und nach konnte ich mehr Radfahrer überholen als mich überholt haben. Das passiert schon mal häufiger auf dieser Strecke, da die einen besser bergauf fahren und die anderen besser auf der Ebene.

Die zweite Hälfte hat dann richtig Spaß gemacht, und am Ende waren die Beine nicht einmal ganz so wacklig wie schon in anderen Jahren, wenn man nach knapp 60 km vom Rad steigt und noch in die Wechselzone laufen muss. Schon kurz vor dem Eingang zur Wechselzone begann ich nach Sabine zu rufen. Nach ein paar Schrecksekunden und mehrfachem Rufen haben wir uns dann doch gefunden. Und dann ging Sabine auf die Strecke. Leichtfüßig wie ein Reh lief sie davon, schon auf diesen ersten Metern sah es nach einem schnellen Lauf

aus. Und wie schnell sie am Ende war!! Unter 62 min für die 15 km bei der Hitze, das war sensationell. Sabines Lauf-Zeit kann ich natürlich viel besser beurteilen als Ullas Schwimmzeit, vom Schwimmen habe ich wenig Ahnung, aber großen Respekt. Aber wenn man sich die Einzelzeiten der Damenstaffeln anschaut, war auch Ulla ziemlich schnell!!

Erst einmal waren Sabine und unsere anderen Läufer auf der Strecke und wir Radler haben uns zusammen gefreut, dass alle gesund und ohne Panne durchgekommen sind. Das gemeinsame Nacherleben der Eindrücke auf der Strecke ist fast so wichtig wie das Fahren selbst. Aber dann haben wir uns doch aufgemacht in den Zielbereich, wo die Läufer ja mehrmals vorbeikamen. Während des Wartens kann man schon mal das erste kalte Getränk und ein bisschen Nahrung zu sich nehmen, davon gibt es ja immer reichlich zur Verfügung. Rechnen und warten, die Sonne brennt vom Himmel und die Läufer haben zu kämpfen. Eigentlich wollten Ulla und ich Sabine auf den letzten Metern im Zieleinlauf begleiten und gemeinsam einlaufen. Aber ich habe es verpasst – Sabine war zu schnell und nur Ulla hatte den richtigen Platz zum Warten ausgesucht.

Nach und nach kamen alle unsere Läufer ins Ziel. Leider ging es nicht allen nach der Hitzeschlacht noch gut, und besonders Jürgen hat die Hitze und die intensive Sonneneinstrahlung zu schaffen gemacht. Er war nicht der einzige, dessen Kreislauf gestreikt hat – die Sanitäter hatten gut zu tun. Aber zum Glück konnte er nach nur kurzem Aufenthalt im Krankenhaus wieder nach Hause und hat schon bald „Entwarnung“ an alle per E-Mail geschickt.

Nicht lange nach dem Zieleinlauf gab es erste Gerüchte – es könnte für die Damenstaffel fürs Treppchen gereicht haben?! Bis alle Ihre T-Shirts und Tassen abgeholt und sich weitgehend erholt hatten, dauerte es eine Weile. Aber auch dann war immer noch lange keine Veröffentlichung der Ergebnisse in Sicht. Nun hieß es warten. Die meisten „Ennerter“ waren schon weg, insgesamt wurde es immer leerer, es zog sich hin. Gerade sollte es losgehen, aber dann gab es noch einmal eine Verzögerung wegen Anfechtung einer Platzierung. Die im Ziel auf Platz 1 gewertete Damenstaffel war eigentlich eine Mixed-Staffel. So tauchte LT Gutemiene zunächst auf Platz 3 in der Ergebnisliste auf – wäre ja auch noch das Treppchen gewesen.



Von rechts nach links: Sabine D. (Laufen), Sabine M. (Rad), Ulla (Schwimmen)

Am Ende war es aber doch sogar Platz 2! Und so standen wir drei, Ulla, Sabine und ich, auf dem Treppchen neben der Staffel von der Uni Bonn, die noch ein bisschen schneller war als wir. Der Preis für den ersten Platz war eine Kiste Weizenbier und für den zweiten Platz gab es ein Triathlon-Buch für die Schwimmerin, ein paar supermoderne, sich nie mehr selbst lösende Schnürsenkel für die Lafschuhe und einen Fahrradschlauch. Aber am wichtigsten war, dass es wieder einmal riesigen Spaß gemacht hat und ich mich jedes Jahr wieder auf dieses Sportereignis freue.

Sabine Mann

Teilnehmer- und Streckenrekord beim 8. Bonner Nachlauf am 14. Juni 2017

Mehr als 3.000 Läuferinnen und Läufer gingen beim 8. Bonner Nachlauf mittwochabends an den Start. Das bedeutete bei sommerlichen Temperaturen von 24 Grad einen überragenden neuen Teilnehmerrekord. „Ausverkauft“ signalisierte um kurz nach 20 Uhr ein Schild bei der Startunterlagen-Ausgabe den ganz kurzentschlossenen Läufern, die noch keinen Startplatz hatten. Um diese Zeit war bereits der Top-Lauf (unter 50 Minuten Laufzeit) gestartet. Unter den 300 schnellen Athleten blieb für Nikki Johnstone die Uhr bei genau 31:51 Minuten stehen. Das bedeutete Streckenrekord für den 31-jährigen aus Neuss, der sogar eine aktuelle Bestzeit von 30:55 Minuten nachzuweisen hatte und die bisherige Top-Zeit von 32:16 aus dem Jahre 2014 deutlich unterbot. „Einfach super“, strahlte der immer gutgelaunte Schotte, dem die Hitze-Strapazen auf der DLV-vermessenen Zehn-Kilometer-Strecke kaum anzumerken waren. Etwas abgekämpfter landeten der Bonner Gary Wilberforce (32:50) und Simon Dahl aus Köln (33:32) auf den Plätzen zwei und drei.

Das Frauen-Rennen dominierten drei Medizin-Akademikerinnen. Hier gewann Dr. Annika Peiler in 37:15 Minuten vor Julia Kümpers (Aachener TG, 37:40) und Dr. Karin Schenk (TV Waldstraße, 38:37). Die 31-jährige Triathletin der SSF Bonn rettete einen knappen Vorsprung auf die Vorjahressiegerin ins Ziel, blieb jedoch gut eine Minute über dem Streckenrekord. „Wir Frauen werden nach der Schwangerschaft noch schneller“, erklärte die junge Mutter ihre tolle Laufzeit nur sechs Monate nach ihrer Entbindung.

Vorjahressieger Fabian Dichans lief in diesem Jahr beim eigentlichen Nachlauf (Sundowner), der um 21:30 Uhr gestartet wurde, mit und gewann in 34:15 Minuten, vor Philipp Wittrock (35:59). Bei dem FunRun mit gut 2.700 Teilnehmern vergingen knapp zehn Minuten, bis alle Läuferinnen und Läufer die Startlinie überquert hatten und in den Sonnenuntergang am Rhein und durch die Rheinaue liefen. „Es ist einfach toll, in die anbrechende Nacht hineinzulaufen und die Lichter der Stadt wahrzunehmen“, freuten sich viele Genussläufer vor dem Startschuss auf die besondere Atmosphäre bei dem Event in der Bundesstadt. „Getragen von der Menge und einfach mitlaufen“ war für die meisten Teilnehmer die Zeit völlig nebensächlich. Für den amtierenden Bonner Marathon Stadtmeister Uli Trautmann stand „das gesellige Miteinander und kühle Bierchen danach“ mit seinen Hockey-Kumpels vom HTC Bonn im Vordergrund. So startete auch der sonst ambitionierte Läufer lieber erst zu späterer Stunde. Die Begeisterung aller Beteiligten – „der Bonner Nachlauf ist einfach super“ – schwappte auch zu Holger Schwan vom veranstaltenden Verein „Bonn läuft“ über. Der Organisator des Laufs konnte mit über 12.500 Euro erlaufenen Spendengeldern ein Rekord-Ergebnis für die Aktion „Sportvereine bewegen Bonner Kinder“ mitteilen. Wer im nächsten Jahr mit dabei sein will, sollte sich jetzt schon den 30. Mai 2018 vormerken.

Natürlich haben auch einige Mitglieder des LT Ennert an diesem attraktiven Lauf teilgenommen. Sabine Duck reihte sich als 4. gleich hinter den drei Medizinerinnen (s.o.) ein, Aaron Wagner erreichte im stark besetzten Feld der Männer den 11. Platz.

Teilnehmer des LT Ennert

TopLauf

Platz	AK-Platz	Name	AK	Zielzeit
4	(2)	Duck, Sabine	W30	00:39:13
11	(4)	Wagner, Aaron	MHK	00:35:20
85	(14)	Englert, Norbert	M30	00:42:14
154	(8)	Hoffmann-Galow, Günter	M55	00:45:24
161	(17)	Klotz, Bernd	M50	00:45:35
221	(33)	Büßgen, Bernd	M30	00:50:43

FunRun

Platz	AK-Platz	Name	AK	Zielzeit
122	(18)	Lehmann, Jana	W30	00:53:13
285	(16)	Mahmod, Dagmar	W50	00:56:33
238	(9)	Lewe, Wolfram	M55	00:48:45
263	(13)	Wiskirchen, Alexander	M40	00:49:17
590	(39)	Brummert, Marc	M40	00:54:13

Joe Körbs

Zum Schluss

Allen Autoren herzlichen Dank!

I M P R E S S U M

Herausgeber

LT Ennert Bonn e.V., 1. Vorsitzende: Dr. Ulrike Mika, Am Rehsprung 20, 53229 Bonn

An dieser Ausgabe wirkten mit: Georg Brüker, Joe Körbs, Sabine Mann, Ulrike Mika, Stefan Pürner,