Ennert-Info

Ausgabe 69 **Juli 2019**

Ennert-Info 69

Liebe Läuferinnen und Läufer,

liebe Wanderer, Triathleten, Gymnastiker und alle Freunde des LT Ennert,

bei uns läuft´s, und zwar heftig. Beim Mittwochs-Bahntraining an der „Roten Schule“ wurden bis zu 45 Teilnehmer gezählt. Beim diesjährigen Bonner Marathon und Halbmarathon sind 53 Mitglieder (inkl. HM-Kursteilnehmern) an den Start gegangen – ein neuer Vereinsrekord! Wäre Wolfram Lewe nicht am selben Tag beim Berliner Halbmarathon gestartet (siehe Bericht hierzu), dann wären wir noch einer mehr gewesen.

Die Sichtbarkeit des LT Ennert hat auch dadurch zugenommen, dass wir wieder eine Reihe von Startern und Starterinnen haben, die nicht nur – wie gewohnt – Topplatzierungen in den Altersklassen belegen, sondern auch in der Gesamtwertung weit vorne liegen. Allen voran ist hier bei den Männern Aaron Wagner zu nennen. Aber auch Joe Körbs ist im rheinischen Laufrevier weiterhin nicht nur journalistisch, sondern auch läuferisch sehr aktiv und erfolgreich unterwegs. Und wem es bei der HM-Vorbereitung, dem Bahntraining oder den langen Sonntagsläufen noch nicht aufgefallen ist: Wir haben im Verein eine größere Anzahl „vorneweglaufende“ Frauen, die auch bei Wettbewerben häufig auf dem Siegerpodest landen, ganz vorneweg Steffi Richters.

Auch neben dem „Laufen pur“ ist bei uns viel in Bewegung: Bei den Triathleten als Staffel- und Einzelstarter, den regelmäßigen Teilnehmern der Montagsgymnastik, und bald wohl auch wieder bei den Wanderern im Verein. Über vieles davon wird in diesem Ennert-Info zu lesen sein. Aber einige Bonbons – wie einen ausführlichen Bericht zum Bahntraining und zur im Verborgenen der Sporthalle stattfindende Montagsgymnastik – haben wir für das Herbstinfo aufgespart.

Darüber hinaus gibt es in diesem Ennert-Info viele wichtige und interessante Neuigkeiten aus dem Vereinsleben.

Einen ganz herzlichen Dank an die Autoren und Fotografen dieses Ennert-Infos: Wilfried Assenmacher, Norbert Englert, Jürgen Grabow, Ingo Kleine (Fotos), Wiebke Kretschmann, Wolfram Lewe, Monika Schmitz-Rendenbach.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Euch Georg

Information und **Einladung an alle interessierten Artikelschreiber**:
Redaktionsschluss des Ennert-Herbst-Infos ist der 31. Oktober 2019

(Sehr viele) Kurzinfos

Neue Zusammensetzung des Vereinsvorstandes – und ein Riesendank an Ulrike

gb. Bei der diesjährigen Mitgliederversammlung im März wurde der Vorstand neu gewählt. Wiebke Kretschmann bleibt Sportwartin und Hansjürgen Richter bleibt Kassenwart. Das Sportliche und das Finanzielle bleiben also in bewährten Händen. Georg Brüker hat von Joe Körbs die Funktion des Schriftwartes übernommen, der nun intensiv das Bahntraining mitorganisiert und -durchführt.

Neuer stellvertretender Vorsitzender ist Gerhard Malz. Der bisherige stellvertretende Vorsitzende Jürgen Grabow hat von Ulrike Mika das Amt des Vorsitzenden übernommen.

Während der sechs Jahre, in denen Ulrike 1. Vorsitzende war, hat sich der LT Ennert kontinuierlich positiv entwickelt: steigende Mitgliederzahlen, ausgewogene Mitgliederstruktur, Breite und Qualität des Angebotes, viele sportliche Spitzenleistungen, zwei schöne Vereinsfahrten zum Bodensee (zum 25. Vereinsbestehen) und nach Lübeck (zum 30. Vereinsbestehen), die regelmäßigen Vereinstermine wie Sommerfest, Weihnachtsfeier, Laufabzeichen und die zahlreichen „stillen“ Aufgaben und Arbeiten im Hintergrund. Natürlich hat sie viele Mitstreiter und Mitstreiterinnen gehabt, aber letztendlich hat sie als Vorsitzende „unseren Laden zusammengehalten“, auftretende Engpässe beseitigt und auch nach außen den Kopf hingehalten. Der Verein – das sind *wir alle* – hat Ihr sehr viel zu verdanken.

Ganz herzlichen Dank, Ulrike!

Vereinskleidung

wk. Es ist wieder soweit, Ihr könnt Vereinsbekleidung bestellen: Jacke, Langarmshirt, T-Shirt und Singlet / Tank-Top. Die Kollektion ist von ERIMA, Farbe ist natürlich blau, mit aufgedrucktem LT Ennert-Logo. Der LT Ennert unterstützt den Kauf der Laufbekleidung, da ihr für uns ja quasi als "laufende Werbeplakate" fungiert. Folgende Preise gelten:

- Singlet / Tank-Top 15 €
- T-Shirt 15 €
- Langarmshirt - 20 €
- Jacke 30 €

Größen Frauen: 36, 38, 40, 42, 44
Größen Männer: S, M, L, XL (XXL auf Anfrage)

Bestellungen bitte **per Rückantwort auf die Mail**, die Ihr Anfang Juli von Wiebke erhalten habt. Der anvisierte Bestellschluss ist der **2. August**. Wenn alle Bestellungen zusammen sind, werdet Ihr noch einmal eine Übersicht erhalten, und erst dann müsst ihr bezahlen.

LT Ennert Vereinsmeisterschaft über 10 km am 15.9. in Siegburg

wk. Im Rahmen dieses Laufes werden gleichzeitig die Deutschen Meisterschaften über 10 km ausgetragen. Gestartet wird am Sonntag, 15. September zu folgenden Zeiten:

1. Lauf: 10:00 Uhr Deutsche-Meisterschaften 10 km Männer M U23, Senioren M35 – M45, Frauen W U23

2. Lauf: 10:50 Uhr Deutsche-Meisterschaften 10 km Senioren M50 – M90, Seniorinnen W35 – W90

3. Lauf: 12:10 Uhr **Hauptlauf** 10 km

Die Läufer und Läuferinnen, die bei den Deutschen Meisterschaften starten möchten, brauchen einen Startpass. Den Startpass wird in diesem Falle Wiebke beantragen, allerdings benötigt sie von Euch eine Unterschrift. Bitte gebt ihr bis zum **16. August** Bescheid, **wenn** ihr einen **Startpass** haben möchtet und bei den Deutschen 10 km-Meisterschaften (und nicht im Hauptlauf) starten möchtet.

Alle Mitglieder, die „ganz normal“ beim **10 km-Hauptlauf** starten möchten, geben bitte an Wiebke ihre **Meldung mit Geburtsdatum und Championchip-Nummer bis zum 30. August durch.**

Startgelderstattung bei Teilnahme an Bahnwettkämpfen

wk. Beschluss des Vereinsvorstandes: Um die Teilnahme an Bahnwettkämpfen zu fördern, übernimmt der LT Ennert für seine Mitglieder das Startgeld komplett!

Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach (Bahnwettkämpfe)

wk. Am 15. / 22. und 29. August findet wieder die **Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach** statt. Ausgeschrieben sind 3.000 / 5.000 bzw. 10.000 m. Die Läufe werden gemäß Meldezeiten eingeteilt. Der Wettkampf ist immer sehr gut besetzt und Organisation und Stimmung sind super. Die komplette Ausschreibung findet ihr unter

http://www.karlfleschen.de/Bahnlaufserie/AusschreibungBLS.html

Startgelderstattung bei Platz 1-3 in der Gesamtwertung

wk. Der Vorstand des LT Ennert hat zudem beschlossen besondere Leistungen seiner Athleten zu honorieren, indem das Startgeld erstattet wird. Voraussetzung:

- ⇨ Platz 1-3 in der Gesamtwertung
- ⇨ gestartet wird ausschließlich unter dem Vereinsnamen LT Ennert

DLV-Laufabzeichen am 28. September 2019

wk. Das Laufabzeichen werden wir **Samstag, den 28. September 2019** um 16h am Rhein (Treffpunkt: Rohmühle) abnehmen.

„Stammtisch“ ist jetzt „Jour Fixe“

gb. Das hört sich an wie „Raider ist jetzt Twix“. Aber anders als bei den Schokoriegeln haben sich bei uns ein paar Dinge verändert, die bei vielen Mitgliedern auf positive Resonanz gestoßen sind.

Variatio delectat (Abwechslung erfreut), das wussten schon die alten Römer. Deshalb suchen Günter (Brombach) und Jürgen (Grabow) wechselnde Treffpunkte aus. Die ersten beiden Male waren dies die Kulturkneipe in der Brotfabrik und der Ennert-Bräu.

Außerdem wird jeweils kurzfristig vorab abgefragt, wer denn teilnehmen wird, was die Planung deutlich erleichtert und verbessert.

Rückblick Sommerfest-Wanderung

gb. Dieses Jahr ist unser Sommerfest zum ersten Mal auf Wanderschaft gegangen. Startend in Ramersdorf sind wir in großer Anzahl durch allseits bekanntes Laufrevier (den Ennert, wo auch sonst) bis zur bei allen Samstagslauftreffteilnehmern berühmten Vinxeler Schranke gewandert, wo es eine erste herzhafte Verpflegung gab, für die zuvor im Hause Malz viele Stunden Brote geschmiert wurden.

Frisch gestärkt durch Brote, Radler und Alkoholfreies ging es nun weiter nach Oberdollendorf ins Weinhaus Lichtenberg, wo es erneut Speis und Trank („kein Bier, wir sind ein Weinhaus“) gab.

Herzlichen Dank an Gerhard für die perfekte Organisation und alle – auf jeden Fall seine Frau – die die leckere Wegzehrung vorbereitet und zur richtigen Zeit zum richtigen Ort gebracht haben.

70.3 Ironman Luxemburg: 3 Disziplinen in 3 Ländern

gb. Schwimmen, Radfahren und Laufen in Deutschland, Luxemburg und Frankreich: Eine Woche nach dem „Schwimmeinsatz“ beim Bonner Triathlon (Bericht hierzu siehe unten) ist Gerhard Malz beim 70.3 Ironman eingetaucht (da es mit dem Schwimmen beginnt). Bei optimalen Rahmenbedingungen hat er die 1,93km in der Mosel in 40:34 Minuten, die 90,12km Radstrecke mit 820 Höhenmetern durch die Weinberge in 2:45:33h, und die abschließenden 21,08km Laufen in 1:54:48h absolviert. Unser Glückwunsch zu Rang 974 bei 2000 Startern!

LT Ennert Sieger beim diesjährigen Beueler Teamlauf

gb. Spaß und Teamerfahrung stehen bei diesem Event im Vordergrund. Noch mehr Spaß und Teamfeeling erlebt man, wenn man in der Gesamtwertung mit knapp einer Minute Vorsprung als schnellstes von 39 startenden Teams ins Ziel einläuft.

Herzlichen Glückwunsch an Bernd Büßgen, Norbert Englert, Antje Hansen, Carlo Orru und Andreas Wieland!

Wichtige Lauftermine in der Region bis Ende Oktober

9.8.	Malberglauf in Hausen/Wied
15.9.	**Vereinsmeisterschaft** 10km HIT Citylauf Siegburg
20.-22.9.	1. – 3. Etappe Rheinhöhenlauf (nur alle 3 Etappen zusammen buchbar)
24.9.	Zero Hunger Run in Bonn
28.9.	**Laufabzeichen** am Rhein
5.10.	Rund um Hangelar
13.10.	**Kölner Marathon/Halbmarathon**
20.10.	**Dreibrückenlauf** Bonn-Beuel
27.10.	**Drachenlauf** Königswinter

Deutsche Post Marathon 2019 mit Rekordbeteiligung des LT Ennert

Der Halbmarathon in Bonn ist für die meisten Läufer, abgesehen von den eventuell absolvierten Vorbereitungsläufen, der erste Laufhöhepunkt des Jahres.

Im Grunde genommen fängt es natürlich 12 Wochen vorher an, wenn wir uns mittwochs tapfer bei den Tempoläufen am Rhein quälen und wenn wir Sonntag für Sonntag aus dem Bett springen und lange Läufe in den Ennert, nach Königswinter oder Bad Godesberg machen.

In diesem Jahr konnten wir erstmals sieben Tempogruppen von 1:29 bis 1:59 anbieten. Das hat sicherlich auch zu der Rekordteilnehmerzahl beigetragen.

So finishten am 7. April 30 Männer und 14 Frauen den Halbmarathon! Zusätzlich haben, trotz Hitze, 4 Marathonläufer die Ziellinie überquert (ein 5. Finisher ist erst nach dem Marathon dem LT Ennert beigetreten). Summa summarum waren wir inklusive der 5 Externen mit weit über 50 Leuten am Start. Das ist ein traumhaftes Ergebnis!

Neben den vielen Bestzeiten und neben den Läufern, die ihren ersten Halbmarathon absolviert haben, ist die Leistung unserer beiden Spitzenläufer Steffi Richters und Aaron Wagner besonders herausragend: Steffi und Aaron haben ihre Altersklasse gewonnen und in der Gesamtwertung Platz 9 bzw. Platz 4 belegt. Herzlichen Glückwunsch!

Wiebke Kretschmann

Die Ergebnisse im Einzelnen:

Halbmarathon

Platz m/w	AK	Name	AK	Netto	Vereins-meister/in
4	1	Wagner, Aaron (GER)	MHK	01:12:02	1
204	53	Backes, Stefan (GER)	MHK	01:29:00	2
211	12	Hackling, Norbert (GER)	M50	01:29:08	3
267	19	Bensch, Frank (GER)	M50	01:30:44	4
417	37	Schäfer, Roland (GER)	M50	01:35:10	5
457	85	Englert, Norbert	M30	01:36:03	6
549	96	Malz, Gerhard (GER)	M30	01:37:33	7
586	77	Evertz, Friedrich (GER)	M40	01:38:00	8
601	17	Hoffmann-Galow, Günter (GER)	M55	01:38:17	9
661	70	Linder, Dirk (GER)	M50	01:39:19	10
1467	232	Becker, Horst	M35	01:40:38	11
896	43	Wieland, Andreas (GER)	M55	01:42:33	12
1004	165	Kuchem, Stefan (GER)	M35	01:43:42	13
1283	206	Käseborn, Matthias	M30	01:46:41	14
1412	178	Jonas, Torsten (GER)	M50	01:48:12	15
1467	232	Rosendahl, Markus	M35	01:48:40	16
1518	166	Brummert, Marc (GER)	M45	01:49:12	17

1722	201	Walther, Christoph (GER)	M45	01:51:20	18
1821	230	Weigt, Mathias	M35	01:52:04	19
1888	244	Rauch, Stefan (GER)	M50	01:52:46	20
1945	252	Reifenberg, Stefan (GER)	M50	01:53:13	21
2328	381	Malz, Robert (GER)	M30	01:56:47	22
2441	340	Hilger, Erwin (GER)	M50	01:57:51	23
2507	184	Nix, Christian (GER)	M55	01:58:36	24
2599	59	Tölkes, Rudolf (GER)	M60	01:59:27	25
2923	28	Rembold, Peter (GER)	M65	02:03:49	26
3032	34	Brombach, Günter (GER)	M65	02:05:10	27
3218	266	Müller-Buchhorn, Richard (GER)	M55	02:07:44	28
3278	93	Dr. Distelrath, Günther (GER)	M60	02:08:56	29
3958	350	Schütte, Thomas (GER)	M55	02:25:18	30
9	1	Richters, Stefanie	W30	01:28:17	1
41	11	Vordermark, Kira (GER)	WHK	01:38:37	2
104	32	Wanka, Lina (GER)	WHK	01:43:52	3
199	16	Schmitz-Rendenbach, Monika (GER)	W50	01:48:47	4
233	17	Braun, Barbara	W45	01:50:07	5
391	14	Thelen, Ursula (GER)	W55	01:55:05	6
401	15	Scherer, Edith (GER)	W55	01:55:18	7
461	39	Kretschmann, Wiebke (GER)	W50	01:56:41	8
532	22	Reis, Claudia	W55	01:58:09	9
585	25	Schüren, Jutta	W55	01:59:22	10
609	58	Schölzel, Beate (GER)	W50	01:59:58	11
1367	157	Mahmod, Dagmar (GER)	W50	02:18:56	12
1713	207	Stäblein, Nicole (GER)	W40	02:31:45	13
1899	224	Loeffen, Sabine (GER)	W50	02:53:46	14

Marathon

Platz m/w	AK	Name	AK	Netto
42	6	Körbs, Joe	M50	03:08:13
213	15	Kleine, Ingo	M55	03:44:18
221	33	Büßgen, Bernd	M30	03:44:49
347	25	Brüker, Georg	M55	04:00:33

Halbmarathon (HM-Kurs)

Platz m/w	AK	Name	AK	Netto
264	18	Orru, Carlo	M50	01:30:32
1456	321	Rink, Uwe	M50	01:48:35
792	80	Michel, Kathrin	W35	02:04:24
879	91	Kinkel, Daniela	W45	02:06:10
942	295	Buchhorn, Fabia	WHK	02:07:44

Feedback zum Halbmarathonkurs 2019

In diesem Jahr wurden die Kursteilnehmer (Vereinsmitglieder und externe Teilnehmer) zum ersten Mal um ein Feedback gebeten. 37 Teilnehmer haben ihr Votum abgegeben und insgesamt ist die Zufriedenheit sehr hoch:

	UNGENÜGEND	MANGELHAFT	AUSREICHEND	BEFRIEDIGEND	GUT	SEHR GUT	GESAMT	GEWICHTETER MITTELWERT
☆	0,00% 0	0,00% 0	0,00% 0	5,41% 2	27,03% 10	67,57% 25	37	1,38

Neben der Gesamteinschätzung wurde auch gefragt nach der Zufriedenheit mit

- den angebotenen Zielzeiten
- dem Trainingsplan
- der Einhaltung des Tempos durch die Trainer
- der Einhaltung des Grundsatzes „Niemand läuft allein“.

Am positivsten war die Resonanz bezüglich der großen Breite angebotener Zielzeiten. Am wenigsten „sehr gute“ Einschätzungen gab es hinsichtlich der Einhaltung der Zielzeiten durch die Trainer. Die Antworten auf die anderen beiden Fragen lagen ungefähr auf dem Level der Gesamtzufriedenheit.

Zusätzlich haben auch viele der Antwortenden die Möglichkeit genutzt individuelle Kommentare abzugeben. Neben viel ermutigendem Lob für die Laufbetreuer und Laufbetreuerinnen gab es kontroverses Feedback vor allem zum Lauftempo, so die (zutreffende) Feststellung, dass die 1:45er-Zielzeit mangels Teilnehmern kaum „stattfand“, oder auch gegensätzliche Bewertungen dazu, ob es nun gut oder schlecht sei, wenn in einigen Gruppen häufig schneller als im Trainingsplan vorgesehen gelaufen wurde.

Aus Sicht der Trainer/Trainerinnen ist festzuhalten:

1. Vielen Dank für das zahlreiche Feedback.
2. Vielen Dank für das insgesamt sehr wohlwollende Feedback.
3. Und mindestens ebenso viel Dank für die kritischen und differenzierten Bewertungen und Kommentare, die in die Planung für die Halbmarathonvorbereitung 2020 einfließen werden!

Jürgen Grabow/Georg Brüker

Berliner Halbmarathon 7. April 2019

Starbereich am Tag vor dem Halbmarathon

Die Goldelse/Siegessäule vor Augen, das Brandenburger Tor im Rücken und dazwischen annähernd 35.000 Läufer. Ein großartiges Gefühl wieder einmal in Berlin zu sein. Ein großartiges Gefühl, ein Teil dieser Laufgemeinschaft zu sein, die sich in wenigen Minuten auf die Halbmarathonstrecke begeben wird.

Dank einer umsichtigen Organisation und umfangreichen Kontrollmaßnahmen sind in dem Vorbereitungs- und Startareal nur Läuferinnen und Läufer. Kein Gewusel, keine Querungen mit Besuchern, mit Fans oder Familienangehörigen.

Es herrscht gelöste Stimmung, die Läuferinnen und Läufer sind bei ihren Vorbereitungen, Kleiderbeutel abgeben, warmlaufen, Schuhbänder zum xten Male kontrollieren, noch einen Schluck trinken, die Uhr checken. Dann geht es auch los. Die erste Welle pünktlich um 10.05 Uhr bei strahlendem Sonnenschein, Kaiserwetter.

Ich laufe gegen 10.25 Uhr über die Startlinie. Die ersten Meter wie gehabt, Gedränge, Geschubse, Querungen rechts wie links, jeder muss sich halt erst noch finden. Um die Siegessäule herum geht es dann schon gesitteter. Die Menge verläuft sich rechts und links um die Goldelse, man findet so langsam seinen Platz, sein Tempo, seinen Rhythmus.

Die ersten zwei Kilometer geht es schnurstracks geradeaus Richtung Ernst-Reuter-Platz mit einem kleinen Gruß an den hier sonntäglich stattfindenden Flohmarkt.

Die Temperatur liegt inzwischen bei 20°C, gefühlt natürlich höher. Ich revidiere bereits hier meine ursprüngliche Zielzeit von 1:50:00 und passe meine Geschwindigkeit der Wetterlage an, Kaiserwetter hin, Kaiserwetter her.

Ab Schloss Charlottenburg wird die Strecke kurviger und die Straßen schmaler, dafür erhöht sich die Zahl der Zuschauer deutlich. Die Stimmung ist prächtig, die Zuschauer haben ihren Anteil daran. Immer wieder Bands an der Strecke, die keinen Zweifel daran lassen, dass Berlin auch musikalisch gut drauf ist.

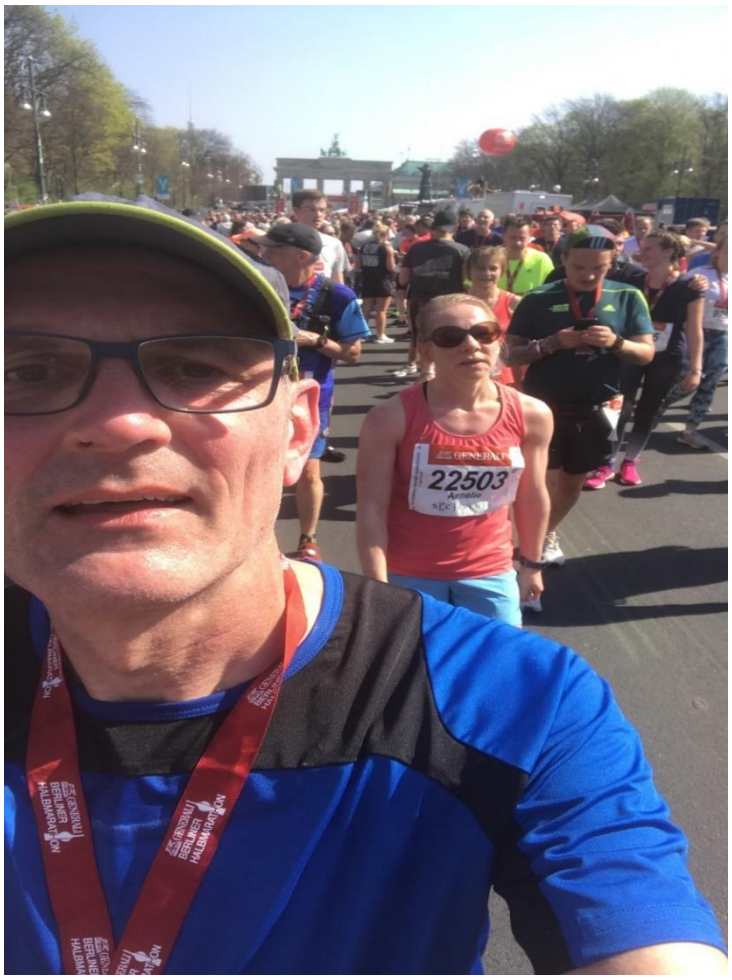
Bei Halensee ist gewissermaßen der Wendepunkt der Strecke. Wir haben 8 Km absolviert. Jetzt geht es den Kudamm hinunter, (West)Berlins ehemalige Prachtallee.

Unten beim Hotel Kempinski und am Kranzlereck kommt ein wenig persönliche Nostalgie ins Spiel, habe ich vor etlichen Jahren hier meine ersten beruflichen Erfahrungen gesammelt. Ein kurzer Gruß, dann geht´s weiter den Tauentzien entlang zum authentischen Zentrum der Bundeshauptstadt mit Potsdamer Platz und Bundesviertel. Allerdings sind bis dahin noch einige Kilometer zu absolvieren. Die breiten Straßen Berlins entpuppen sich jetzt als „Sonnenalleen“. Die Sonne brennt auf die Häupter der Läuferinnen und Läufer, es gibt kaum Schatten und die Temperaturen steigen zunehmend. Ein kühlender Wind ist nicht spürbar.

Meine Zielzeit habe ich ein zweites Mal angepasst. Hauptsache nicht über 2:00:00 Stunden. Das wäre eine „Schmach“. Also noch einmal die Zähne zusammenbeißen und das Tempo für die letzten 3 Kilometer erhöhen. Die Strecke schlängelt sich jetzt durch etwas schmalere Straßen, es gibt den einen oder anderen Häuserschatten, der gnadenlos ausgenutzt wird.

Und dann hinter der letzten Biegung kommt das Ziel in Sicht. Davor das Brandenburger Tor, durch das die Strecke führt. Die Zuschauer stehen hier dicht gedrängt, feuern, peitschen die Läuferinnen und Läufer noch einmal an, ihre letzten Körner zu mobilisieren, dann das Brandenburger Tor, ein schöner Moment hier durchzulaufen. 300 Meter später das Ziel. Geschafft. Der Blick auf die Laufuhr. Ich habe mein Minimalziel erreicht. Nicht mehr, nicht weniger. Egal. Es war ein schöner Lauf. Es war schön, wieder einmal in Berlin zu sein.

Wolfram Lewe



Geschafft. Zielbereich

Berliner Halbmarathon 2020: 5. April 2020

Es ist sinnvoll sich frühzeitig anzumelden. Es gibt ein Starterlimit von 34.000.

Die Startgebühren sind nach Anmeldezahlen gestaffelt.

Sinnvoll ist es, sich neben der Anmeldung auch um eine Übernachtungsmöglichkeit (Tipp: Motel One Tiergarten) zu kümmern sowie um ein Flug- bzw. Bahnticket. Die günstigen Kontingente sind schnell vergriffen.

Hinweis: Der Deutsche Post Marathon in *Bonn* findet 2020 erst 3 Wochen später am 26. April 2019 statt, so dass eine Teilnahme an beiden Läufen möglich sein wird.

Doppelter Halbmarathon – Lohnen sich die Bonner 42 Kilometer?

Nach einigen Jahren als Mit-, Zug- oder Bremsläufer beim Bonner *Halb*marathon hatte ich diesmal frühzeitig für den ganzen Marathon auf der Agenda. Meinen dritten Marathon wollte ich gerne auf heimischer Strecke laufen, und je nach Fitnessstand und Wetter kann man in Bonn auch noch problemlos kurzfristig auf den Halbmarathon umbuchen. Fitness war am Starttag okay - Wetter zu gut, zu sonnig, zu warm. Dennoch bin ich bei meinem Vorsatz geblieben und bin ganz entspannt mit der Linie 66 angereist und habe auf der Kennedybrücke noch viele unserer LT Ennert-Laufgruppen beim Halbmarathon anfeuern können.

Aufgrund der im Vergleich zum Halbmarathon deutlich kleineren Teilnehmerzahl ging es – von den *äußeren* Rahmenbedingungen her – bei der Kleiderbeutelabgabe und bei der Startaufstellung tiefenentspannt weiter. Statt altem Wegwerfpulli oder Müllbeutel gegen das Frieren vor dem Start, wie ich es von den Halbmarathons kannte, war nun Eincremen gegen die Sonne wichtig.

In aller Kürze: Ich bin gut durch- und angekommen und rundum zufrieden. Aber in diesem Beitrag geht es diesmal ums *Grundsätzliche*. Nicht wenige Vereinsmitglieder sind in Bonn schon die 42km gelaufen, einige noch die „große“ Runde, die ich nur vom Hörensagen kenne. Aber noch mehr von denen, die bis hierher mit dem Lesen nicht aufgehört haben, spielen vielleicht mit dem Gedanken erstmals in Bonn die 42 Kilometer zu wagen, stimmt´s?

Vor dem Start fühlt es sich an, als wenn man zwei Halbmarathons vor sich hat, was in Bonn ja auch objektiv der Fall ist. Also 4 x Kennedybrücke und vor allem 2 x die lange, gerade, breite, schattenlose Wendestrecke nach Bad Godesberg und zurück.

Und, wie war es dann so auf der Strecke? Die zweimal gleiche Runde hat mich erstaunlicherweise gar nicht gestört. Nach 29km die Kennedybrücke zum zweiten Mal von Beuel kommend heraufzulaufen ist man gefühlt in einer völlig anderen Welt als nach 8km. Und das zweite Mal auf der langen Gerade nach Bad Godesberg unterwegs zu sein ist vielleicht nicht schön, aber okay. Es ist eine gute Gelegenheit gleichmäßig, weitgehend (siehe unten) ungestört und in sich gekehrt, sein Tempo durchzuhalten und dem „Mann mit dem Hammer“ von 33km bis 38km möglichst keine Chance zu geben.

Nun kommen die beiden großen „Aber“:

Erstens: Nervig sind die Marathonstaffeln, jedenfalls die Schulstaffeln. Schon nach 1-2km musste man höllisch aufpassen, ob mal wieder direkt vor einem ein Dreikäsehoch von jetzt auf gleich mitten auf der Laufstrecke stehenbleibt. Schlimmer noch: Auf den letzten Kilometern, auf denen man wirklich darauf verzichten möchte abzustoppen, wieder anzulaufen oder auszuweichen, passiert dies immer noch. Schulstaffeln sind vielleicht eine tolle Idee. Diese aber gemeinsam mit den – in Bonn in der deutlichen Minderheit befindlichen – Marathonis starten zu lassen, das ist keine gute Idee.

Zweitens: Die Startzeit für den Marathon liegt mit 10:30h zu spät. Bei gutem, sonnigen Wetter, wie wir es die letzten Jahre fast immer hatten, wird es in der Mittagszeit schnell warm und das Sonnenlicht auf der weitgehend schattenlosen Strecke ziemlich gleißend. Aber nur bei schlechtem Wetter zu starten ist auch keine prickelnde Perspektive.

Mein persönliches Fazit fällt recht ernüchternd aus. Wenn man wie ich zu der Läuferkategorie gehört, für die ein Marathon immer noch ein persönliches Großprojekt ist, dann gibt es Events auf die man sich sicherlich mehr freuen kann. Ich habe auch den Eindruck, dass die Veranstalter vom organisatorischen Ablauf her den (Schul-)

Staffeln einen höheren Stellenwert einräumen als dem Marathon, und dieser hauptsächlich noch für die Namensgebung (Deutsche Post *Marathon*) Bedeutung hat.

Falls die Veranstalter den Marathon wieder attraktiver machen wollen, dann wäre dies meine Wunschliste:

1. Start der Marathonis 45 Minuten vor der ersten Halbmarathonwelle.

2. Bei KM 11 für die Marathonis Beginn einer 21km-Extraschlaufe am Rhein (Richtung Hotel Dreesen), durch die Rheinaue, eventuell auch über die Südbrücke und dann noch mal eine Schleife auf der rechten Rheinseite (vorbei an den jubelnden Sonntagsausflüglern vor dem Kameha und der Rohmühle). Dies ginge ohne Straßensperren komplett auf Geh- und Radwegen, auch auf schmaleren Wegen, wenn diese Extrarunde ausschließlich von den wenigen Marathonläufern genutzt würde.

3. Start der (Schul-)Staffeln erst nach dem Marathonfeld. Wenn dies organisatorisch einfacher ist, was anzunehmen ist, können die Staffeln ja weiterhin die zwei Halbmarathonrunden laufen.

Oder in Bonn einfach wieder den *halben* Marathon genießen…

Georg Brüker

Bonner SWB-Triathlon am 9. Juni 2019

Was denkt eine Schwimmerin im Rhein, wenn Sie sich in der Rheinmitte den roten Tonnen und Frachtkähnen nähert? Was treibt einen Radfahrer an, der Vollspeed bergauf-bergab durch das Siebengebirge düst? Und wie fühlt es sich an, in der Mittagssonne auf staubigem Untergrund 3x am Beueler Rheinufer hin- und herzulaufen? Hier die exklusiven Einblicke ins Innenleben der Protagonisten/innen:

Erster Akt: Die Schwimmerin

... wenn sich im Juni hunderte Menschen im Neoprenanzug am Sonntagmorgen vor dem Kameha Grand Hotel tummeln, dann ist in Bonn wieder Triathlon angesagt. Mittlerweile ist es die 29. Veranstaltung und auch diesmal nimmt der LT Ennert wieder mit einigen Einzelstartern und fünf Staffeln teil.

Bestens organisiert bilden sich ab 9:00 Uhr die einzelnen Teilnehmergruppen, um nach und nach von der Fähre in den Rhein zu starten. Ich bin das zweite Mal als Schwimmer dabei und ich bin aufgeregt, falsch, ich bin sehr aufgeregt. Gefühlte 100-mal habe ich die Befestigung des Zeitchip überprüft und warte nun ungeduldig auf den Start. Als Staffelschwimmer sind wir die letzte Gruppe, und können endlich gegen 09:50 Uhr die Fähre besteigen. Nach einem gemeinschaftlichen Countdown zählen springen und hüpfen wir wie die Lemminge ins Wasser.

Vor und beim Start (Fotos: Ingo Kleine)

Die ersten Meter bis zur Südbrücke sind etwas chaotisch, da sich jeder erstmal aus der Masse freischwimmen und sortieren muss. Ab Südbrücke versuche ich mich möglichst weit links zur Flussmitte zu halten, um die Strömung optimal nutzen zu können. Alles nicht so einfach, Freiwasserschwimmen im trüben Rhein mit Strömung ist halt anders als „gechlort und gekachelt“ mit vielen Orientierungsmöglichkeiten im Schwimmbad. Ich fühle mich schlecht vorbereitet und es dauert, bis ich einen gleichmäßigen Rhythmus finde. Außerdem sitzt meine Schwimmbrille nicht richtig und ständig strömt Wasser rein, das nervt, schließlich lasse ich sie einfach aus. Nachdem ich auch noch, natürlich ungeplant, ungefragt und ungewollt, eine kräftigen Schluck Rheinwasser intus habe, ist das persönliche Stimmungsbarometer im Keller. Ich gönne mir einen kurzen Moment der Ruhe, checke den Zeitchip und lasse mich auf dem Rücken treiben. So kann ich mich entspannen und sammeln und nochmal „Gas geben“. Und langsam kann ich das Ganze auch genießen. Ein großartiges Gefühl „ich schwimme im Rhein“.

Danach geht alles (viel) zu schnell. Auf Höhe des Bundesrechnungshofes orientiere ich mich in Richtung des rechten Ufers. Nachdem ich an der „Rheinnixe“ vorbei bin, läuft es weiter optimal zum Ziel. Am Steg werde ich am kurzerhand aus dem Wasser gezogen, auf die Beine gestellt und laufe los. Georg im Ohr „wir sind Läufer, wir können da noch ein paar Plätze gutmachen“ setze ich zum Schlußspurt an. In der Wechselzone angekommen übernimmt Sabine den Chip. Sie fährt die anspruchsvollen 60 km in einer tollen Zeit und Ingo „rockt“ für uns dann die Laufstrecke.

Was bleibt? Adrenalin pur in den 24 Stunden danach, ein tolles Gemeinschaftsgefühl, Platz 23 von 85, eine Tasse und ein übergroßes Teilnehmer-Shirt, ein breites und stolzes Grinsen und 371 Tage Vorfreude auf das nächste Mal ...

Monika Schmitz-Rendenbach

Zweiter Akt: Der Radfahrer

45 Kilometer für 20 Sekunden – Meine Eindrücke als Bäcker in der Triathlonstaffel.

Nachdem ich in den letzten Jahren als Trick, Merkur und Stan auf der Triathlonradstrecke unterwegs war, trug meine Startnummer in diesem Jahre den

Staffelnamen Bäcker. Nach den vielen Teilnahmen hat der Tag bereits eine gewisse Routine. Anreise mit dem Auto, Parkplatz an der gewohnten Stelle, Aufpumpen und Einchecken – alles wie gehabt. Sabine und ich haben diesmal das Zeitlimit für das Einchecken fast ausgereizt. Deshalb mussten wir auf den Kaffee mit Christoph in der Rheinlust vor dem Start verzichten. Trotzdem blieb Zeit für ein Schwätzchen, zum Beispiel mit dem grünen Langarmtrikot, das sich nach Windschattenfahren erkundigt. „10 Meter Abstand davor und dahinter und 1,5 Meter seitlich und das Langarmtrikot ist zu warm." Lautet meine Antwort. Das Langarmtrikot lacht und zeigt mir auch noch, dass unter dem Trikot ein Unterhemd ist. Die gesunde Nervosität vor dem Start kommt, sobald die ersten Einzelstarter in der Wechselzone auftauchen. Von den Ennert-Staffelradlern kenne ich den Maurer nicht, dessen Ausrüstung aber beeindruckend ist: Zeitfahrmaschine und Zeitfahrhelm mit aufgedrucktem Namen: Mark Prokaska – Respekt einflößend.

Dann ist es Zeit die Radschuhe anzuziehen, den Helm aufzusetzen und auf die Schwimmer zu warten. Christophs Schwimmer kommt als Erster und gefühlte 5 Minuten später – welche auf der Uhr lediglich 20 Sekunden dauerten – kommt Georg und schickt mich auf die Strecke. Zur Startmatte laufen, auf Rad springen, Schuhe einklicken und ab geht es auf den Bröltalbahnweg, alles wie gewohnt mit einer Ausnahme: die Beine sind schwer und ich habe das Gefühl nicht gut in Tritt zu kommen. Das Gehirn sucht nach Gründen, aber dafür ist keine Zeit, denn der Bröltalbahnweg ist eng und der Maurer fliegt an mir vorbei. Der Respekt erweist sich als gerechtfertigt. Auf dem Anstieg nach Niederholtdorf sind die Beine immer noch schwer aber anderen fällt es auch nicht leicht, denn ich überhole mehr Radfahrer, als dass ich selbst überholt werde.

Auf der Ebene durch Holtdorf und Ungarten gönne ich mir ein Powergel, mehr für den Kopf als für die Muskeln. Die Beine kommen in Schwung und das Tachometer zeigt auch zufriedenstellende Geschwindigkeit an. Das grüne Langarmtrikot ist in Sicht und wird mit 1,5 Meter Abstand und freundlichem Gruß überholt. Im Schuss nach Stieldorf und dann die Kurverei um den Friedhof bevor der Anstieg nach Bockeroth kommt. Ich weiß ja, dass ich vor Kurven bremse, aber wie ich hier von zwei Mädels überholt werde ist schon frustrierend. Die beiden Mädels, Blondzöpfchen im Hübel-Trikot mit Sleepy als Spitznamen aufgedruckt und eine Triathletin mit lila Helm, scheinen sich ein privates Rennen zu liefern. Am Anstieg nach Bockeroth ist eine Stimmung wie bei der Tour de France und trotz der Anstrengung darf man das Lächeln nicht vergessen, denn auch die Fotografen stehen hier. Sleepy und den lila Helm habe ich am Anstieg überholt und nach der Schussfahrt ins Pleistal sind beide wieder vor mir. Hier begegnen mir auch die schnellsten Einzelstarter, die bereits auf dem Rückweg sind. Zum Glück erst hier, denn auf der steilen Dorfstraße in Bockeroth wäre es eng geworden.

Jetzt kommt das leicht ansteigende Pleistal, wie immer mit Gegenwind. Der lila Helm fällt zurück, aber Sleepy begleitet mich bis zum Anstieg nach Aegidienberg. In diesem Anstieg habe ich im letzten Jahr Christoph eingeholt und ich frage mich, wieviel Vorsprung er hat. Am Penny-Markt in Aegidienberg rechts ab zum ersten Wendepunkt. In diesem Jahr habe ich auf dem Gefälle freie Fahrt und kann den Speed in den nächsten Anstieg mitnehmen. Bevor ich den Wendepunkt erreiche kommt mir Christoph entgegen und damit habe ich einen Ankerpunkt und nach der Wende sehe ich auch Sabine mir entgegenkommen. Der Anstieg auf dem Weg zurück zum Penny-Markt ist in meinem Empfinden der härteste auf der Strecke. Ich überhole ein Treckingfahrrad mit Einkaufskorb! Ich sehe Christoph vor mir, komme aber nicht wirklich näher. An der nächsten Wende ist der Abstand etwas geringer geworden. Von nun an geht es ein langes Stück bergab und Sleepy ist wieder da und hängt an meinem Hinterrad mit einem nicht regelkonformen Abstand. Im steileren Stück ist eine

Linkskurve, die ich noch nie vernünftig fahren konnte. Ich werde von Sleepy innen überholt, um dann auf der Ebene wieder die Lokomotive spielen zu dürfen. Der dritte Wendepunkt naht, kurz davor ist die Verpflegung. Der Blick in die Müllcontainer ist beeindruckend. Ich habe noch nie so viele leere Trinkflaschen auf einem Haufen gesehen. Ich bin noch versorgt, rausche an der Snackbar vorbei und habe Christoph am dritten Wendepunkt fast schon auf Tuchfühlung.

Die Abfahrt nutze ich für das zweite Powergel, denn es kommen ja noch Anstiege. Damit ist Christoph wieder außer Reichweite. Bei der Kilometermarke 45, kurz vor dem vierten Wendepunkt schaffe ich es Christoph zu überholen. Solange hat es gedauert die 20 Sekunden Vorsprung aufzuholen. Bis zum Anstieg zurück nach Bockeroth hat er mich wieder aufgefahren. Leider ist die Kneipe im Anstieg in Bockeroth abgerissen worden und damit ist einer der Punkte mit der besten Stimmung und lauter Musik nicht mehr vorhanden. Die Bockerother feuern jetzt am Dorfplatz an, der am Ende es Anstiegs ist. An dem Punkt braucht man die Unterstützung dann nicht mehr so sehr. Christoph habe ich am Anstieg hinter mir gelassen und sehe ihn auch nicht mehr. Aber in der Abfahrt nach Stieldorf schießt er an mir vorbei. Auf den Fotos, die in der Abfahrt gemacht wurden, habe ich Christoph als Schatten. In den letzten Berg knallt er mit großer Geschwindigkeit, ich kann ihn aber wieder überholen und ich als ich ihn auch in Niederholtdorf nicht hinter mir sehe, glaube ich ihn distanziert zu haben. Denkste, am Ende der Abfahrt nach Pützchen ist er wieder da und wir fahren gemeinsam die letzten Meter zum Ziel.

Runter vom Rad und auf wackeligen Beinen zum Wechselplatz, wo sich ein Hipster genau an der Stelle sonnt, an der meine Startnummer klebt. Ich muss ihn verscheuchen um mein Fahrrad abzustellen und bekomme deshalb kaum mit, wie mein Zeitnahmechip zu Katja wechselt und diese auf die Strecke läuft. Ich bin immer sehr froh, dass ich mich am Fahrrad festhalten kann, während mir jemand beim Wechsel des Chips hilft. Ich würde sonst umfallen. Wir warten noch auf Sabine und Walter, die ebenfalls wohlbehalten das Ziel erreichen. Das Maurer-Fahrrad hängt schon am Haken. Das grüne Langarmtrikot kommt verschwitzt und ölverschmiert ins Ziel. Der arme hat zwei Plattfüße gehabt. Ich fahre nicht wirklich konkurrenzfähig bergab, aber das wusste ich schon vorher, aber mit Christoph als Begleitung durchs Siebengebirge hat Spaß gemacht. Sleepys Staffel hat die Frauenwertung gewonnen und wären Monika, Sabine und Katja als Frauenstaffel angetreten, hätten sie den zweiten Platz gemacht, weiß man aber vorher nicht.

Wilfried Assenmacher

Dritter Akt: Der Läufer

»Aber es kann doch nicht sein, dass ein Laufverein keinen Läufer stellen kann!!!« Na, das wäre doch gelacht... Nach zwei positiven Rückmeldungen auf Jürgens deutliche Worte, habe ich mich aufgrund des lange geplanten Pfingst-Familien-Radausflugs gern als Reserve zur Verfügung gestellt. Und prompt verletzt sich Günter und ich komme zu meiner Triathlon-Premiere. Am wenigsten abgeschreckt hat mich ehrlich gesagt die Strecke. Als sonntäglicher Ennert-Läufer, beim Bahntraining gestählt und mit Marathon-Erfahrung jagen mir 15 km keinen Schrecken mehr ein. Zumal die Strecke am Beueler Rheinufer vor der eigenen Haustür zu meinen täglichen Fahrt- und Laufwegen gehört.

Aber so habe ich diese 2,5 km am Rhein noch nie erlebt: Was für eine Stimmung! Am Morgen war ich noch vor die Haustür getreten und hatte mit Bewunderung den wackeren Schwimmern vom Ufer aus zugesehen, mit ein paar wenigen anderen Beobachtern. Aber was dann zur Mittagszeit an gleicher Stelle los war: einfach

grandios. Hunderte Jubelnde an der gesamten Strecke, ausgelassene Stimmung und vor allem am Wechsel- und Zielbereich ein Soundteppich, der einen wahrlich leichtfüßig werden ließ. Eine Besonderheit der Strecke ist ja die Möglichkeit für die Zuschauer die Läufer sechs Mal anzufeuern, zu beklatschen und in der Hitze leiden zu sehen. Und ein überaus fachkundiges Publikum: So wurde ich des Öfteren angetrieben, aber nicht einmal mit »Günter« gerufen, wie es ja auf meiner Laufnummer stand!

In den drei Runden liegt aber auch die Tücke für die Läufer. Nicht, dass wir nicht genau wüssten, in welcher Runde wir uns gerade bewegen. Nein, es ist die große Menge an Läufern, die zeitgleich auf der Strecke unterwegs ist und sich aufgrund der bereits absolvierten Kilometer im Wasser und auf dem Rad in sehr unterschiedlichem Tempo und Erschöpfungsgrad und auf unterschiedlichen Runden gen Ziellinie bewegen. Hier heißt es dann einen kühlen Kopf bewahren (Danke an die Dusche beim Blauen Affen!) und im eigenen Tempo bleiben. Ich bin froh, dass mich die Beine an diesem Tag nicht im Stich gelassen haben und ich als Ersatzläufer die Glaser-Staffel erfolgreich als erste LT-Ennert-Staffel ins Ziel laufen konnte.

Das ist schließlich das Privileg der Läufer: die Ziellinie. Es ist immer wieder ein Gänsehaut-Moment für mich. Und für eine Mannschaft den Schlusspunkt setzen zu dürfen, das war ein besonderes Erlebnis, das ich dank der Triathlon-Staffel mitnehmen konnte. Ach, und was die Familienstimmung angeht: Alles in Ordnung. Ich bin der Familie die 40 km auf dem Sieg-Radweg nach Eitorf hinterhergeradelt und habe meinen persönlichen Reverse-Triathlon im Hotelpool abgeschlossen...

Norbert Englert

	Staffelname	
1	Glaser	Antoine Cochard, Christoph Kapitza, Norbert Englert
2	Maurer	Gerhard Malz, Mark Prokaska, Robert Malz
3	Böttcher	Monika Schmitz-Rendenbach, Sabine Mann, Ingo Kleine
4	Bäcker	Georg Brüker, Wilfried Assenmacher, Katja Röder
5	Zimmermann	Markus Rosendahl, Walter Redemske, Andreas Wieland

	Zeiten						Rang			
	Schwimm	Wechsel	Rad	Wechsel	Lauf	Gesamt	Schwimm	Rad	Lauf	Gesamt
1	00:28:41	00:02:08	01:50:35	00:01:41	01:07:01	03:30:06	16	27	16	16
2	00:29:22	00:02:04	01:45:31	00:01:48	01:23:00	03:41:45	26	16	58	35
3	00:30:31	00:02:03	01:59:54	00:01:52	01:07:40	03:42:00	49	51	14	23
4	00:29:07	00:02:06	01:50:15	00:01:48	01:22:00	03:45:16	23	25	55	37
5	00:36:25	00:02:32	02:11:39	00:01:58	01:12:16	04:04:50	72	59	33	54

(Statistische Auswertung: Dank an Willi!)

I M P R E S S U M

Herausgeber

LT Ennert Bonn e.V., 1. Vorsitzender: Jürgen Grabow, In den Bieshecken 6, 53229 Bonn

An dieser Ausgabe wirkten mit: Wilfried Assenmacher, Georg Brüker, Norbert Englert, Jürgen Grabow, Ingo Kleine (Fotos), Wiebke Kretschmann, Wolfram Lewe, Monika Schmitz-Rendenbach