

LT Ennert-Info

Lauftreff Ennert Bonn e.V.

Ausgabe 76

November 2022



Vorwort

„Wo laufen sie denn, wo laufen sie denn?“ Wer kennt nicht diesen Sketch von Altmeister Lorient. Und was hat das mit dem LT-Ennert zu tun? Ganz einfach: die Mitglieder des LT-Ennert hat man in den vergangenen 6 Monaten auf vielen Laufveranstaltungen gesehen und durch das Tragen der wiederaufgelegten Vereinskleidung hat jeder Teilnehmer/-in seinen persönlichen Beitrag für die Außendarstellung des Vereins geleistet. Vielen Dank dafür und weiter so. Insbesondere durch die vorderen Podestplätze unserer erfolgreichen Aktiven waren wir omnipräsent. „Das war Spitze!“, von wem war das nochmal?

Auch diesmal haben sich wieder zahlreiche Autoren an der neuen Ausgabe beteiligt. Dafür ein herzliches Dankeschön. Es ist immer wieder eine Freude zu sehen, was für tolle Erfahren und Erlebnisse das eine oder andere Vereinsmitglied macht und alle Leser daran teilhaben lässt. Danach steigert sich unausweichlich die Motivation für den nächsten eigenen Lauf. Habt nun viel Freude beim Weiterlesen und jeder ist gerne eingeladen über seine eigenen läuferischen persönlichen Highlights in einer der nächsten Ausgaben zu berichten.

Euer Richard

Inhalt

1. Bericht aus dem Vorstand
2. Sommerevent auf der Theresia 26.06.2022
3. Sportliche Highlights und Erfahrungsberichte 2022
 - Die „25 km von Berlin“– die stressarme Alternative zum Berliner HM
 - Lauftechniktraining mit Steffi und Gerry im Juli/August am Hariboschiff
 - Jan Fitschen – Laufbotschafter und Motivator
 - GORNERGRAT ZERMATT MARATHON 2022
 - Deutsche Post Beethovenlauf Bonn am 11.09.2022
 - Berlin Marathon am 25.09.2022
 - Besondere Laufleistungen 2Hj. 2022 (Stand Okt. 2022)
4. Ausblick und Termine
 - Neujahrsempfang **21.01.2023**
 - Start Halbmarathonvorbereitung **25.01.2023**
 - Trainingslager **29.03. – 02.04.2023**
 - LT Ennert Vereinsfahrt (**Herbst 2023**)

1. Bericht aus dem Vorstand

Nun sind wir bereits seit über einem Jahr im Amt und was sollen wir sagen, es macht uns immer noch Spaß und Freude. Sich daraus immer wieder neu zu motivieren und

Aktivitäten für euch anzustoßen, ist der Kern unserer Aufgabe. In der Regel treffen wir uns alle 4-6 Wochen und stimmen die nächsten Aufgaben und Projekte untereinander ab. Dies ist sicher bemerkenswert, da sich das persönliche Umfeld für den einen oder anderen verändert hat und auch das weltpolitische Zeitgeschehen ständig in Bewegung ist.

In diesem Sommer hatten wir den Fokus auf gemeinschaftliche Aktivitäten gesetzt. Wer nicht dabei sein konnte und die folgenden Seiten liest, kann sich im Nachhinein auch noch ein Bild darüber machen. Sommerevent, zwei unterschiedliche Lauftechnikseminare und gemeinsame Laufveranstaltungen erleben, waren ein voller Erfolg. Wir haben uns über die persönlichen Feedbacks sehr gefreut und werden dies als Ansporn für die nächsten Aufgaben verwenden. Erfreulich ist auch zu erkennen, dass wir wieder einige neue aktive Mitglieder gewinnen konnten. Dies zeigt uns, dass der LT-Ennert ein attraktiver Verein ist und mit neuem Schwung unterwegs ist. Derzeit schauen wir schon über das Jahresende hinaus und haben bereits einige Highlights in Vorbereitung. Bitte schon einmal Termine vormerken!

2. Sommerevent auf der Theresia 26.06.2022

-Sabine Oppermann-

Nach 2 Jahren coronabedingter Ausfälle war es endlich soweit: Der LT Ennert lud am 26. Juni zum Sommerfest! Das Programm sah eine Fahrt mit einem Ausflugsschiff auf dem Rhein und ein gemeinsames Abendessen im Weinhaus Lichtenberg vor.

Knapp 40 Mitglieder sind der Einladung gefolgt und sind pünktlich bei strahlendem Sonnenschein am Sonntagnachmittag an Deck der Theresia in Königswinter gegangen. Und dann hieß es auch schon Schiff Ahoi!

Es herrschte eine ausgelassene Stimmung und alle waren sichtlich erfreut über die Fahrt auf dem Rhein.

Bei Bier und Kaffee kamen wir ins Gespräch und genossen das wunderschöne Rheinpanorama, das wir bis Remagen entlangfuhren.

Ein leichter Nieselregen, der auch bald wieder aufhörte, tat der Laune keinen Abbruch und so verging die 2,5 Stündige Fahrt – fast - wie im Flug.



Im Anschluss starteten wir in das traditionelle Weinhaus Lichtenberg am Fuße der malerischen Dollendorfer Weinberge. Dort ließen wir es uns bei leckeren Weinen und Heidis berühmten Roastbeefschnittchen gut gehen.



Es war zu spüren, dass sich alle wohl fühlten und das Beisammensein genossen und so ließen wir einen rundum gelungenen Tag und ein erfolgreiches Sommerfest an diesem schönen Sonntagabend gemütlich ausklingen. Und so verabschiedete ich mich und sage: Bis zum nächsten Jahr!

Wir freuen uns schon darauf, Euch wieder mit neuen Ideen überraschen zu dürfen!

3. Sportliche Highlights und Erfahrungsberichte 2022

Die „25 km von Berlin“ – die stressarme Alternative zum Berliner Halbmarathon -Georg Brüker-

Ursprünglich als „Franzosenlauf“ bezeichnet sind die 25 km von Berlin der älteste Berliner Citylauf. 1981 hatten die französischen Alliierten als Ausrichter gegen die Bedenken der Berliner Polizei (aber die Alliierten hatten gemäß Viermächtestatus damals noch das Sagen in Berlin) die Laufstrecke mitten in die Westberliner City gelegt. Erst danach fand noch im gleichen Jahr auch der Berliner Marathon erstmals in der Berliner City und nicht mehr im Grunewald statt.

Die Strecke des S 25 (wie er inzwischen aufgrund des Sponsorings der Berliner Sparkasse heißt) ist wie der Halbmarathon/Marathon eine großartige Sightseeingtour durch Berlin. Das Alleinstellungsmerkmal des S 25 ist jedoch der Massenstart auf dem beeindruckenden Olympischen Feld vor dem Olympiastadion und der erhebende Zieleinlauf durch den Marathontunnel und die abschließende Runde auf der blauen Leichtathletikbahn des Berliner Olympiastadions – eine gefühlte Ehrenrunde, egal wie langsam man zuvor unterwegs war.

Nach dem Start geht es sehr bald viele Kilometer geradeaus – und tendenziell leicht bergab – auf der Straße des 17. Juni an der Siegessäule vorbei durchs Brandenburger Tor bis zur Straße Unter den Linden. Vorbei geht es an der mächtigen Russischen Botschaft – aktuell mit vielen Kerzen, Blumen und Plakaten zur Verurteilung des russischen Angriffs auf die Ukraine – bis man rechts zum historischen

Gendarmenmarkt abbiegt (siehe Foto). Der Rückweg führt am Tiergarten vorbei zur Gedächtniskirche und über Kurfürstendamm und Kantstraße zum grandiosen Einlauf im Olympiastadion.

Neben den 25 km (2022: 1.823 Finisher) gibt es auch einen Halbmarathon (mit genau 1.000 Finishern) und einen 10 Km-Lauf (1.629 Finisher). Alle Teilnehmer starten gemeinsam, aber nur der 25er ist wirklich eine Reise nach Berlin wert, da sogar die Halbmarathonstrecke – was sehr bitter ist – kurz vor dem Brandenburger Tor schon wieder in den Tiergarten abbiegt.

Warum sind – laut Überschrift – die 25 km von Berlin eine stressarme Alternative zum Berliner Halbmarathon? Weil die Strecke auf jeden Fall genauso interessant ist plus die Start- und Ziel-Highlights am bzw. im Olympiastadion.



Dabei gibt es praktisch keinen Organisationsstress: Das Starterlimit wird bei weitem nicht erreicht, so dass man sich auch sehr kurzfristig für einen Start entscheiden kann – so wie es die persönliche Reiseplanung, Fitness und das Wetter zulassen. Es genügt zudem völlig ein paar Minuten vor dem Start auf dem Olympiagelände zum Start auf dem Olympischen Feld zu gehen – ein langes Rumstehen in der Startbox entfällt. Auch ansonsten ist die Organisation vor Ort sehr gut.

Und was ist vielleicht nicht so schön am S 25 von Berlin? Auch wenn der Lauf mit dem Massenstart als Großevent startet, so läuft man recht bald (dann ohne die 10km-Läufer und Halbmarathonis) vergleichsweise allein durch Berlin. Die Teilnehmerzahlen dieses Traditionslaufes sind über die Jahrzehnte (trotz Erweiterung um die 10 km und den HM) deutlich zurückgegangen. Eigentlich unverständlich, wenn man den Hype um den ansonsten sehr ähnlichen Berliner Halbmarathon sieht. Also wer für den Berliner HM im April keinen Startplatz bekommt im Mai winkt mit dem S 25 die Alternative.

Lauftechniktraining mit Steffi u. Gerry am „Hariboschiff“

- Gundi Thomas -

Was man unter dynamischem Dehnen zu verstehen hat, das wissen wir seit dem Lauftechniktraining von Steffi und Gerry Steinberg, die uns in 5 Trainingseinheiten zu je gut einer Stunde, donnerstags ab 18 Uhr, Lauftechnik näherbrachten. In fröhlicher und engagierter Runde, mit im Schnitt 20 Teilnehmenden, wurde uns der perfekte Laufstil vorgestellt und mittels vieler unterschiedlichster Übungen konnte jede*r versuchen, diesen für sich zu finden. Ist man nun Mittelfuß- oder Vorderfußläufer*in?



Das galt es herauszufinden u. a. durch gegenseitiges Beobachten und verschiedene Übungseinheiten. Auf die Wichtigkeit von Rumpfstabilität sowie das Läuferdreieck wurde eingegangen und diejenigen, die bei den Ein-Bein-Stehübungen zu sehr wackelten, bekam den Auftrag, das tägliche Zähneputzen auf einem Bein zu absolvieren. (Wie man mir berichtete, wurde dieser Hinweis dankbar aufgegriffen...) Bereichernd war, dass jede Trainingseinheit andere Schwerpunkte setzte. Hier wäre besonders das dynamische Dehnen hervorzuheben, das mit einer Vielzahl von Übungen trainiert wurde. Es ist besonders gut geeignet, den Körper (und Geist) auf einen anstehenden Lauf so vorzubereiten, dass man deutlich entspannter läuft. Den Abschluss bildete jeweils ein lockerer Lauf zum „Bundeshäuschen“ und zurück, auf dem alles Gelernte seine Anwendung finden konnte. Begleitet wurden wir dabei von den beiden, die nicht müde wurden, unsere Fragen zu beantworten und hilfreiche Hinweise zu geben. Hier einige Stimmen der Teilnehmenden:

„Gut gefallen haben mir die dynamischen Aufwärmübungen die Erklärungen, wie man „richtig“ läuft (z. B gerade Haltung, Läuferdreieck), dass alle Altersklassen beim Training angesprochen wurden, sympathische Trainer mit guten Erklärungen, gerne wieder.“ (Gisela Haack)

„Ich fand unseren Lauftechnikkurs sehr gut, weil für alles und für alle etwas dabei war; für mich ehrlich gesagt auch viel Neues, so dass meine Erwartungen in allen Bereichen erfüllt oder übertroffen wurden: Von den Übungen zur Laufvorbereitung und zum täglichen Aufbaustraining über die Dehnübungen vor und nach Lauftraining und Wettkampf bis hin zu wirklichen hilfreichen Hinweisen zur individuellen Lauftechnik. Insbesondere war aber auch die Stimmung schön, was wohl an den beiden

Trainer*innen lag, sicher aber auch daran, dass mal wieder viele aus dem Verein zusammenkamen.“ (Günther Distelrat)

„Das Training von Gerry und Steffi hat mir sehr gut gefallen. Obwohl die meisten Übungen trainieren wir schon lange an unseren Donnerstagen. Falls die beiden nächstes Jahr noch mal wieder kommen, würde ich auch wieder dabei sein. Steffi hat das sehr motivierend und klasse gemacht.“ (Dagmar Mahmod)

„Das Programm mit Steffi und Gary war rundum gelungen und hilfreich. Das dynamische Dehnen war mir neu; ich bewerte es als echte Bereicherung der Trainingsroutine. Das Training hat mir auch geholfen, die Lauftechnik besser zu verstehen. Die kurz gefassten Erläuterungen von Steffi und Gary waren fundiert und praxistgerecht. Ihr riesengroßes Engagement und ihre Begeisterung für den Laufsport konnten wir bei unseren Trainern jederzeit wahrnehmen. Offenbar ging es Ihnen darum, uns in kurzer Zeit möglichst viel mit auf den Weg zu geben. Und auch das ist zu betonen: Es hat viel Spaß gemacht. Ich habe mich auf jede der fünf Einheiten gefreut und keine einzige verpasst. Fazit: LT Ennert tut gut daran, allen Alt- und Neumitgliedern ein solches Training der Lauftechnik zu ermöglichen.“ (Marlies Reimann)

Es war ein gelungenes Rundumpaket, dass uns Steffi und Gerry angeboten hatten und am Ende der letzten Stunde löschte unseren Durst ein kaltes und wohlverdientes Erfrischungsgetränk.



Danke, Steffi und Gerry für euer Engagement! Unser Dank geht auch an den Vorstand, der die Anregung zu einem Lauftechniktraining aufgegriffen und umgesetzt hat. Gerne wieder!

Jan Fitschen – Laufbotschafter und Motivator

-Wiebke Kretschmann-

Am 31. August 2022 hat Jan Fitschen uns auf der Sportanlage der IGS in Beuel-Pützchen besucht. Wer ist Jan Fitschen eigentlich? Er ist 19-facher Deutscher Meister auf unterschiedlichen Distanzen -3.000, 5.000, 10.000, Halbmarathon bzw. Crosslauf-Freiluft oder Halle. Sein größter Erfolg war die Goldmedaille über 10.000 m bei den Europameisterschaften 2006 in Göteborg.

Inzwischen ist Jan Fitschen 45 Jahre alt und immer noch topfit. Der gewonnene Europameistertitel hat ihm viele Türen geöffnet und so hat er (trotz abgeschlossenem Physikstudium) sein Hobby zum Beruf gemacht. Er bietet Laufseminare für Laufeinsteiger und Lafevents für Hobbyläufer an – „Laufen ist einfach!“ Dieses Jahr hat er zudem den Berlin Marathon moderiert. Wer schon mal den Podcast von Jan Fitschen gehört hat, weiß dass der Mann nicht nur laufen, sondern auch reden kann.



Gründe genug, Jan Fitschen einzuladen. Unser Wunsch war eine komplette Trainingseinheit, inkl. einer Extraportion Motivation. Das gesamte Programm umfasste: Einlaufen, Gymnastik, Koordination, Stabilisation und 800 m-Tempoläufe.

Auch die Herausforderung von Noah zu einem abschließenden 400 m-Rennen hat Jan, ohne mit der Wimper zu zucken, angenommen. Nachdem es auf den ersten 200 m gar nicht so gut für ihn aussah, hat er letztendlich auf der zweiten Hälfte seine Klasse gezeigt und den Sieg klar gemacht.

Die gesamte Trainingseinheit hat wirklich riesig Spaß gemacht. Jeder Trainer hat seinen eigenen Stil und jeder hat etwas andere Standardübungen und so bekommt man immer neue Impulse. Wir haben auf jeden Fall die Bestätigung bekommen, dass wir bei unserem eigenen Bahntrainingsprogramm einen guten Job machen. Und wir haben einige wichtige Informationen (auch wenn sie nicht ganz neu waren) mitgenommen. Manchmal ist es ja auch ganz schön, wenn es mal ein Außenstehender sagt:

- Stabilisationsübungen unterstützen das Training sowohl direkt → besserer, ergonomischerer Laufstil als auch indirekt → Verletzungsprophylaxe.

- Es ist überaus hilfreich, bei den Tempoläufen Kleingruppen zu bilden, die zusammenbleiben. Auch wenn der eine oder andere Athlet vielleicht etwas schneller / langsamer ist, so kann man dies in den Pausen wunderbar regulieren.
- Langsame Dauerläufe sind wichtig, egal ob ambitionierter Hobbyläufer oder Leistungssportler.



Das Training mit Jan Fitschen hat Riesenspaß gemacht und er hat sich unglaublich viel Zeit für individuelle Fragen genommen. Motiviert für die Herbstläufe hat er auf jeden Fall, manch einer ist danach sogar Bestzeit gelaufen 😊!

GORNERGRAT ZERMATT MARATHON 2022

-Günter Schödder –

Am 02. Juli 2022 fand im schönen Wallis in der Schweiz die 20. Auflage des Gornergrat Zermatt Marathons statt.

Nach 4x Marathon, 3x Staffel, 2x Halbmarathon sollte es bei meiner 10. Teilnahme zu meinem Jubiläum der Top20Run sein. Ein neu ins Leben gerufener Lauf, der über 22km geht. Allerdings mit 1850 Höhenmetern und Ziel auf dem Gornergrat, 3100m über dem Meeresspiegel. Natürlich kannte ich die Strecke von den vorherigen Teilnahmen schon sehr gut. Aber trotzdem, für mich Flachländer ist das immer wieder eine große Herausforderung. Da die Strecke bei so vielen Höhenmetern durchaus mit einem Marathon zu vergleichen ist, bin ich dementsprechend vorsichtig an den Start gegangen. Es sollte die erste Laufankunft für mich auf dem Gornergrat sein. Das „normale“ Ziel liegt immerhin 500 Höhenmeter tiefer.



Das Starterfeld bei diesem Lauf war auf 222 Starter limitiert. So konnte man den Start in Zermatt auf 1600 Metern Höhe noch relativ entspannt genießen, bevor es

nach wenigen Metern allerdings sofort 7 Kilometer permanent bergauf ging. Wenn ein Berglauf schon so beginnt, kann man erahnen, was einem noch bevorsteht.

An der Sunnegga angekommen, einem wunderschönen Aussichtsplateau mit perfektem Matterhornblick, blieb nur kurz Zeit, ein wenig durchzuatmen. Sofort ging es wieder einen knackigen und sich sehr ziehenden Anstieg hinauf. Nun aber folgten die einzigen, wenigen flachen Kilometer am Grünsee vorbei, bis hin zur Riffelalp. Aber selbst auf diesem Stück musste man aufpassen, dass der Puls nicht wieder sofort in die Höhe schießt.



Dort angekommen, wurde man vor herrlichem Panorama, vielen Touristen und einer Blaskapelle empfangen. Hier hieß es nochmal kurz durchatmen, bevor es auf die restlichen Kilometer bis ins Ziel permanent steil bergauf ging. Die ersten Meter in diese steile Rampe hinein, waren dann wirklich brutal. Die Zuschauer in der vorbeifahrenden Gornergratbahn motivierten die Läufer dabei noch einmal, bis oben durchzuhalten. Endlich am eigentlichen Marathonziel auf dem Riffelberg angekommen, fiel es dann wirklich nicht leicht, noch einmal abzubiegen und die letzten 3,5 Kilometer in Angriff zu nehmen. Immerhin waren noch einmal 500 Höhenmeter im hochalpinen Gelände zu bewältigen, die es in sich hatten. Jeder, der schon einmal in dieser Höhe gewandert oder gelaufen ist, kann das mit Sicherheit gut nachvollziehen. Deshalb gibt es auch schon alle 500 Meter die nächste Kilometerangabe...



Aber dieses tolle Panorama, in mitten der 4000er Bergwelt, lenkt einen auf jeden Fall etwas von der ganzen Anstrengung ab. Obwohl ich wirklich den ganzen Lauf behutsam und vorsichtig angegangen bin, war ich froh, endlich das Ziel Gornergrat, auf 3100 Meter Höhe sehen zu können. In den vergangenen Jahren war ich ja schon oft dort gewesen, aber als Finisher dort ganz oben anzukommen, war dann schon etwas ganz Besonderes. Die letzten Meter, noch einmal die Bahnlinie überqueren,

nach 4 Stunden im Ziel! Was für ein schöner Lauf mit einer einmaligen Zielankunft!



Deutsche Post Beethovenlauf Bonn am 11.09.2022

-Wiebke Kretschmann-

Steffi is back - Timothy und Caterina waren nie weg und Noah ist neu dabei!

Am Sonntag dem 11.09.2022 war es wieder soweit: Der Beethovenlauf wurde gestartet und gleichzeitig haben wir unsere Vereinsmeister über 10 km und im Halbmarathon ermittelt. Um 8:30 Uhr wurde der Halbmarathon gestartet und um 10:30 Uhr gingen die 10 km-Läufer auf die Strecke. Der Startschuss erfolgte diesmal zwischen der 1. und 2. Fährgasse, direkt am Rhein und der Zieleinlauf war dann (wie immer) auf dem Marktplatz. Leider hatte Corona noch einmal zugeschlagen, aber es war toll, dass trotzdem so viele Läuferinnen und Läufer sowohl über den Halbmarathon als auch über die 10 km am Start waren. Es hat so viel Spaß gemacht, endlich mal wieder ein echtes Gruppenevent zu erleben.

Ein großes Dankeschön an die Organisatoren des Beethovenlaufes, auch wenn die Streckenführung mitunter etwas seltsam war und die Stimmung am Straßenrand etwas enthusiastischer hätte sein können. Ein herzlicher Glückwunsch geht an alle Vereinsmeister und an alle Finisher des Beethovenlaufes! Wir sind sehr stolz, dass sowohl Caterina Schneider als auch Steffi Richters in der Gesamtwertung den 3. Podiumsplatz belegt haben - eine tolle Leistung. Und auch der 5. Platz von Timothy Engel kann sich sehen lassen.



Außerdem haben in den Altersklassen etliche Ennertläufer vordere Platzierung errungen. Die Ergebnisse im Überblick:

<p>LT Ennert Vereinsmeister Halbmarathon</p> <p><i>Weiblich</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Caterina Schneider 01:32:50 2. Ursula Thelen 01:59:25 <p><i>Männlich</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Timothy Engel 01:17:45 2. Florian Brüll 01:29:00 3. Stephen Schröder 01:34:08 4. Norbert Hackling 01:36:34 5. Norbert Englert 01:40:51 6. Richard Buchhorn 01:50:05 7. Marc Brummert 01:54:11 8. Georg Brüker 01:57:43 9. Joe Körbs 02:03:28 als Pacemaker 😊 10. Günther Distelrath 02:23:32 	<p>LT Ennert Vereinsmeister 10 km</p> <p><i>Weiblich</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stefanie Richters 00:41:36 2. Wiebke Kretschmann 00:50:56 3. Ira Götz 00:51:37 4. Jutta Schüren 00:57:37 5. Dagmar Mahmod 01:01:21 6. Gundi Thomas 01:03:01 7. Edith Scherer 01:03:27 8. Gül Sen 01:16:18 <p><i>Männlich</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Noah Gutjahr 00:38:15 2. Benjamin Wilke 00:43:27 3. Hohwieler Markus 00:47:47 4. Alexander Wiskirchen 00:52:17 5. Wolfram Lewe 00:56:17 6. Mathias Weigt 01:16:10
--	--

Marathon in Berlin (25.09.2022)

-Florian Brüll –

Nachdem ich im letzten Jahr beim Berlin Marathon meine Premiere feiern durfte, mit der Zeit aber nicht zufrieden war, hatte ich dieses Jahr erneut das Glück, einen der begehrten Startplätze zu ergattern. Die Vorbereitung war eher holprig verlaufen, verletzungsbedingt hatte ich 6 Wochen weitestgehend nur auf dem Rad trainieren können. Nachdem die letzten zwei Testwettkämpfe (28km in Köln und der Halbmarathon beim Beethovenlauf) dann aber doch vielversprechend verlaufen waren, ging es freitags mit dem Ziel Bestzeit (also mindestens unter 3:30) Richtung Berlin.

Spätestens mit dem Abholen der Startnummer auf der großen Marathonmesse setzte dann auch die unvermeidliche Aufregung ein, an Schlaf war in der letzten Nacht auch nicht mehr wirklich zu denken, aber das kenne ich ja inzwischen. Mit einer unfassbaren Menschenmenge machte ich mich also am Sonntagmorgen auf den Weg in Richtung Start. Die äußeren Bedingungen waren nahezu perfekt als ich gemeinsam mit 45.000 weiteren Läufern auf den Startschuss wartete, ich hatte mir nach den Erfahrungen meiner ersten beiden Marathons trotzdem vorgenommen, das Rennen vorsichtig anzugehen. Beim Blick auf die erste Zwischenzeit nach fünf Kilometern klappte das nur beding. Da ich mich mit dem Tempo aber wohl fühlte, entschloss ich mich, doch etwas ins Risiko zu gehen.

Den Halbmarathon passierte ich also knapp unter 1:40 und somit ähnlich schnell wie im vergangenen Jahr, damals folgte leider auf der zweiten Hälfte ein deutlicher Einbruch. Und auch jetzt fühlte ich mich auf dem Weg Richtung KM 25 plötzlich müde,

versuchte aber das Tempo und auch die Verpflegungsstrategie zunächst beizubehalten. Diese Taktik erwies sich als erfolgreich, ab KM 25 konnte ich mich in den berühmten "Tunnel" laufen und Kilometer um Kilometer abspulen, fast hätte ich sogar die letzte Verpflegung durch meine Freundin verpasst.

Erst als ich bei Kilometer 37 die Stelle passierte, an der ich im letzten Jahr mit Krämpfen an Straßenrand gestanden hatte, fing ich an zu glauben, dass mich der Mann mit dem Hammer heute wohl verschonen würde. Die Stimmung der unzähligen Zuschauer gab mir nochmal einen richtigen Push und ich konnte das Tempo sogar deutlich anziehen. Das Ergebnis einer kritischen Analyse wäre wahrscheinlich, dass ich das viel früher hätte machen sollen, das Gefühl ohne Schmerzen durchs Brandenburger Tor und ins Ziel zu laufen war aber unschlagbar. Dass ich kurz nach dem Zieleinlauf vom neuen Weltrekord durch Eliud Kipchoge erfuhr, setzte dem ganzen natürlich noch die Krone auf.

Am Ende stand für mich eine Zeit von 3:18:18, eine Verbesserung meiner bisherigen Bestzeit um fast 13 Minuten und das beeindruckende Erlebnis Berlin Marathon, das ich allen, die diese Gelegenheit bekommen, nur empfehlen kann.

Vielen Dank für die vielen Glückwünsche nach meinem Rennen. Ich freue mich schon auf die nächste Marathonvorbereitung mit dem LT Ennert.



Weitere besondere Laufleistungen im 2 Hj. 2022 (Stand 10/22)

-Joe Koerbs-

#ZeroHungerRun (25.09.2022)

Nach zweijähriger Pause fand am 25. September in der Bonner Rheinaue der 5. #ZeroHungerRun statt. Insgesamt 1327 Teilnehmer liefen bei dem Spendenlauf, der von der Welthungerhilfe organisiert wird, gegen Hunger und Dürre in Ostafrika. Dabei konnten die Läufer frei entscheiden, ob und wieviel sie spenden wollten. Rund 26.000 Euro kamen am Ende zusammen. „Wir haben ein Ausrufezeichen gegen den Hunger in der Welt gesetzt und den Lauf zu einem unvergesslichen Event gemacht“, dankte Irene Sunnus allen Läufern. Aus sportlicher Sicht konnten vor allem die lokalen Athleten vom LT Ennert und SSF Bonn glänzen. Drei bzw. zwei Podestplätze gingen auf das Konto der beiden großen Bonner Laufvereine.

Ergebnisse:

Männer, 10 km: 1. Yuxiao He (GIZ) 35:24 Min., 2. Patrick Klein (TuS Oberkassel) 35:37, 3. Benjamin Wulf (DSIK) 36:38, 4. Sven Schneider 37:04, 5. Liviu Tihi 37:22.

Frauen, 10 km: 1. Caterina Schneider (LT Ennert) 40:24 Min., 2. Lea Orthen (SSF Bonn) 41:07, 3. Elisa Milz (Laufladen Bonn) 41:08, 4. Alexandra Tiegel (TV Refrath) 42:50, 5. Gina Purschke 43:21.

Männer, 5 km: 1. Jonathan Trebst (SSF Bonn) 15:12 Min., 2. Jakob Nowicki-Koth 16:31, **3. Noah Gutjahr (LT Ennert) 17:22.**

Frauen, 5 km: 1. Marike Schneehagen (SSF Bonn) 18:07 Min., 2. Alexandra Tiegel (TV Refrath) 18:27, 3. Luisa Köhn (ASV Sankt Augustin) 19:50.

Lauf um die Burg Are (29.08.2022)

Mit zwei Jahren Verspätung fand am Samstag die zehnte Jubiläumsveranstaltung des Panoramalauf rund um die Burg Are in Altenahr statt. Dabei sorgte die Flutkatastrophe im Vorjahr für einige Streckenänderungen. So war die Kurzdistanz über 16 Kilometer gut drei und die 33-Kilometer-Runde etwa zwei Kilometer länger. Zudem gab es eine Ultralaufstrecke von 52 km. Auf allen Distanzen gab es längere Bergauf- und Bergab-Passagen, kurze und knackige Anstiege, aber auch längeren flachen Abschnitte. Die Höhenmeter-Strecken führten über Teile des Rotweinwanderweges.

Über 200 Teilnehmer starteten um 9.30 Uhr gemeinsam an der oberhalb von Altenahr gelegenen Martinshütte.

Ergebnisse:

Männer, K33: 1. Tim Dally (TuS Deuz) 2:40:00 Std., 2. Leon Schenke (TuS Ahrweiler) 2:41:46, **3. Timothy Engel (LT Ennert) 2:49:25.**

Frauen, K33: 1. Joanna Tallmann (Selbstläufer SV Altenahr) 3:19:13 Std., **2. Caterina Schneider (LT Ennert) 3:36:41**, 3. Johanna Meyer-Hamme 3:38:12.

Markus Seidenfaden u. Nora Schmitz eine Klasse für sich (26.06.2022)

Neuer Name, neuer Termin, neue Strecke - alles Neu beim 28. Ahabach-Lauf in Üxheim-Leudersdorf. Bisher fand die Laufveranstaltung als Osterlauf, oft bei Regen und Schnee auf einer flacheren Strecke statt. Diesmal herrschten sommerliche Temperaturen in der hügeligen Landschaft der Dauner Vulkaneifel. Knapp die Hälfte der insgesamt 131 Teilnehmer startete beim Hauptlauf über 10,3 Kilometer mit knapp 170 Höhenmetern, der zum Eifelcup gehörte. Treffpunkt war am Stadion, von wo die Läufer zum 200 Meter entfernten Startpunkt geführt wurden und mit einem Blitzstart auf die Strecke geschickt wurden. Feld-, Wald- und Wiesenwege wechselten sich mit Asphalt ab. Dabei ging es ständig rauf und runter. Während es bei Kilometer Drei und Acht steil bergab lief, war der Anstieg bei Kilometer Fünf und Zehn sehr kräfteaubend. Hochkonzentriert mussten die Läufer bei Kilometer Vier und Neun sein, wo das hohe Gras auf dem Feldweg für Unebenheit sorgte. Dennoch kamen alle Athleten unfallfrei über den Rundkurs, so dass das Organistorenteam des TuS Ahabach bei der anschließenden Siegerehrung eine zufriedene Bilanz ziehen konnten.

Ergebnisse:

Männer, 10,3 km: 1. Markus Seidenfaden (Euskirchen) 37:58 Minuten, **2. Joe Körbs (Bonn) 42:51**, 3. Devin Nottelmann 43:01, 4. Oliver Högner (SV Neunkirchen-Steinborn) 44:25, 5. Dirk Bank (TuS Kreuzweingarten-Rheder) 44:44.

Bonner Nachtlauf (16.06.2022)

Genau 1.263 Teilnehmer verzeichnete die elfte Auflage des Bonner Nachtlaufs am Mittwochabend. Bei den hochsommerlichen Temperaturen um 30 Grad waren die Laufzeiten eher nebensächlich. Der neue Start-/Zielbereich am Rosengarten sorgte für eine stimmungsvolle Atmosphäre mit Eventcharakter.

Um 19:30 Uhr fiel der Startschuss zum SpeedRun über zwei Runden (10 km). Vorneweg liefen Julien Jeandrée und Luca Brang. Während der spätere Sieger Jeandrée einen "flotten Trainingslauf" absolvierte, musste sein Lauffreund von der LG Kreis Ahrweiler bereits nach drei Kilometern erschöpft aufgeben. Dahinter entwickelte sich ein Dreikampf um die Podiumsplätze. Im Endspurt zog David Schneider (LT Ennert) noch an Alex Schmidt (SSF Bonn, 36:51) vorbei und sicherte sich in 36:48 Platz Zwei hinter Titelverteidiger Jeandrée, der 34:04 Minuten benötigte.

Ergebnisse:

Männer, 10 km: 1. Julien Jeandrée (TSV Bayer 04 Leverkusen) 34:04 Min., **2. David Schneider (LT Ennert) 36:48**, 3. Alex Schmidt (SSF Bonn) 36:51, 4. Daniel Mannweiler (PSV Bonn) 37:14, 5. Thomas Schneider (LG RWE Power) 38:40, **6. Nils Wiemer (LT Ennert) 39:05**.

Frauen, 10 km: 1. Sabine Burgdorf (ASV Köln) 37:35 Min., 2. Lea Wevelsiep (SG Tri-Power Rhein-Sieg) 38:39, 3. Katja Tegler (Münster) 38:46, 4. Lara Belke (Bonn) 40:39, **5. Caterina Schneider (LT Ennert) 43:13**, 6. Asteria Wagner (LT Venusberg) 44:08.

Timothy Engel gewinnt Pi-Lauf in Neunkirchen (13.06.2022)

Aller guten Dinge sind drei, dachte sich Timothy Engel beim Pi-Lauf in Neunkirchen. Zuvor gelang dies dem Läufer vom LT Ennert in den Vorjahren lediglich bei der coronabedingten Challenge. Diesmal hatte der 36-Jährige Bonner gleich zwei direkte Konkurrenten um den Sieg. Lange Zeit führte Luke Kelly (LAZ Puma Rhein-Sieg) das 71-köpfige Teilnehmerfeld an. Der Sohn von Sohn von Sänger und Extremsportler Joey Kelly musste jedoch seinem hohen Tempo Tribut zollen und neben Engel auch Moritz Becker passieren lassen. Vor dem Schlussanstieg auf der 13,4 Kilometer langen Strecke mit knapp 300 Höhenmetern konnte sich Engel absetzen und gewann das Rennen in 52 Minuten und 40 Sekunden vor Becker (53:28) und Kelly (54:31).

Ergebnisse:

Pi-Lauf, 13,431 km, Männer: **1. Timothy Engel (LT Ennert) 52:40 Min.**, 2. Moritz Becker 53:28, 3. Luka Kelly 54:31, 4. Florian Herr (beide LAZ) 56:28, **5. Joe Körbs (LT Ennert) 57:46**.

Knapp 1.000 Teilnehmer beim Drei-Brücken-Lauf (16.10.2022)

- SSF Bonn- und LT Ennert-Athleten dominieren die Rennen -

Endlich wieder ein Massenstart-Rennen beim 39. Drei-Brücken-Lauf in Bonn-Beuel. Genau 964 Meldungen verzeichnete die Traditionsveranstaltung auf Bonns beliebtester Laufrunde. Nach zwei Jahren, mit einem ausgeklügelten Corona-Konzept, konnte der TuS Pützchen alle Läufer zusammen in den drei Rennen im Zwanzig-Minuten-Takt am Rondell am Hans-Steger-Ufer auf die Strecke schicken. Wie immer ging es am Beueler Rheinufer, über die Südbrücke, durch die Rheinaue, auf der Bonner Uferpromenade und über die Nordbrücke zum Ziel nahe der Kennedybrücke.

Um 9.20 Uhr folgte über Zehn-Kilometer der teilnehmerstärkste Lauf. Von den 385 Finishern erreichte Miguel Risco Bermejo als Erster von allen Teilnehmern das Ziel. Der SSF-Athlet hatte in der Zeit von 31:44 Minuten einen Vorsprung von rund zweieinhalb Minuten. **Schnellste Frau wurde Caterina Schneider vom LT Ennert. Eine Woche nach ihrem Marathon in Essen (3:21 Std.) konnte die 51-Jährige mit der Zeit von 42 Minuten und einer Sekunde zufrieden sein.**

Ergebnisse:

Männer, 10 km: 1. Miguel Risco Bermejo (SSF Bonn) 31:44 Min., 2. Markus Seidenfaden (LC Euskirchen) 34:21, 3. Björn Timmermann (SSF Bonn) 35:06.

Frauen, 10 km: **1. Caterina Schneider (LT Ennert) 42:01 Min.**, 2. Luisa Köhn (Bonn) 43:35, 3. Vivien Maas (DZNE Brain Runner) 43:47.

Männer, 15 km: 1. Alexander Löhr (TV Eiche Bad Honnef) 52:04 Min., 2. Manuel Reuter (PSV Bonn) 55:42, **3. Joe Körbs (LT Ennert) 57:45.**

Frauen, 15 km: 1. Susanne Hahn (Meckenheimer SV) 57:30 Min., 2. Thurid Buch (Alfterer SC) 1:04:35, 3. Grit Baedecker (Bonn) 1:07:11.

Männer, 30 km: 1. Max Komes (SSF Bonn) 1:53:06 Std., 2. Gero Kümpers (LAC Kronshagen) 1:55:10, **3. Timothy Engel (LT Ennert) 1:59:01.**

Frauen, 30 km: 1. Julia Kümpers (LAC Kronshagen) 2:08:51 Std., 2. Phyllis Emilia Mayer 2:19:31, **3. Kira Vordermark (LT Ennert) 2:30:02.**

LT Ennert-Quartett beim Drachenlauf (30.10.2022)

Der letzte Sonntag im Oktober gehört traditionell dem Drachenlauf. Der wohl anspruchsvollste Siebengebirgslauf über 26 Kilometer und mehr als 1.000 Höhenmetern verlangte den 500 Teilnehmern alles ab.

Über den Ölberg und Lohrberg ging es hinauf zur Löwenburg, weiter zum Drachenfels, durch den Park von Schloss Drachenburg und bis zum Schlussanstieg den Bittweg hinauf zum Petersberg.

Bester LTE-Athlet war unser Neuzugang David Schneider als 29. in 2:18:38 Stunden. Vier Minuten später erreichte Joe Körbs als 37. in 2:22:37 Std. das Ziel. Dicht dahinter folgte Maire Görgens aus Niederkassel, eine frühere Ennert-Läuferin. In den Top Ten der Frauen platzierte sich Kira Vordermark (9. in 2:31:13). Komplettiert wurde das Quartett von Ingo Kleine (277. in 3:19:25).

4. Ausblick und Termine 2023

21.01.2023: Neujahrsempfang im Waldcafe in Bonn Holzlar ab 18:00 Uhr

Das neue Jahr ist nicht mehr weit und diesmal werden wir, wenn Corona uns nicht wiederholt ausbremst, wieder zu einem Neujahrsempfang einladen. Der Tag ist definiert und die Planungen sind angelaufen. Eine detaillierte Einladung erfolgt in Kürze.

25.01.2023: Start Halbmarathonvorbereitung

Gemäß Tradition starten wir 6 Wochen vor dem ersten läuferischen Highlight des Jahres unsere Halbmarathonvorbereitung am Rhein und im Ennert. Jeder ist willkommen und wir werden für alle Laufziele entsprechende Laufgruppen einrichten. Bitte startet schon jetzt mit der Werbung, um viele Neueinsteiger gewinnen zu können.

29.03.-02.04 2023 Trainingslager im Sportzentrum Kaiserau in Kamen

Auch im kommenden Jahr bieten wir wieder unser Trainingslager für alle aktiven Laufmitglieder an. Was einen erwartet? Hier die Schilderungen von Caterina aus ihrem Erlebnisbericht im Ennert Info 75 ...“ Abends haben wir zur Belohnung den tollen Wellness- / Sauna- Bereich der Sportschule für uns alleine gehabt und genossen. Und der krönende Abschluss waren kleine, grüne, wahrscheinlich alkoholhaltige (?) Getränke in der hauseigenen Wirtschaft. Das Essen in der Unterkunft ist sehr gut und reichhaltig, mit großer Auswahl an allem, was der hungrige Ausdauersportler so benötigt oder begehrt. Auch die Zimmer sind einwandfrei, (Einzel oder Doppelzimmer), insgesamt ist das Preis-Leistungsverhältnis unschlagbar.“ ... Das sagt schon alles. Bitte Termin schon vormerken und „Urlaub planen“. Weitere Infos in Kürze oder spricht uns einfach dazu an.

23.04.2023 Marathon/- Halbmarathon Bonn

Das Finale unserer gemeinsamen Halbmarathonvorbereitung

Herbst 2023

In diesem Jahr feierte der Verein sein 35- jähriges Bestehen. Da in 2022 bereits eine Vielzahl privater Veranstaltungen, öffentliche Termine und Anlässe nach der Pandemiezeitrechnung angesetzt waren, hatte der Vorstand im Frühjahr entschieden die Jubiläumsfahrt in das nächste Jahr zu verschieben. Neuigkeiten dazu beim Neujahrsempfang.

Jour Fixe = LT Ennert Stammtisch

Wie immer => Jeden 1. Donnerstag des Monats in wechselnden Lokalitäten. Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Zum Abschluss wünschen wir alles Gute, kommt gut über die Wintermonate, bleibt verletzungsfrei, gesund und dem Verein weiterhin treu. Nochmals vielen Dank an die erfrischenden Beiträge aller Autoren und die Zeit, die ihr dafür investiert habt. Viele Grüße und bis bald beim nächsten Training, Jour Fixe oder bei einem unserer nächsten gemeinsamen Aktivitäten.



Euer Vorstand LT-Ennert (v.l.n.r.)

Mathias Weigt

Sabine Oppermann

Joe Körbs

Wiebke Kretschmann

Richard Müller-Buchhorn

Impressum

Herausgeber: LT Ennert Bonn e.V.

1. Vorsitzender: Joe Körbs

Vereinsanschrift: Heisterbacher Str. 28, 53639 Königswinter

Redaktionsleitung: Richard Müller-Buchhorn (Schriftwart)

Fotos: Wiebke Kretschmann, Richard Müller-Buchhorn und Autoren

Autoren: Wiebke Kretschmann, Sabine Oppermann, Joe Körbs, Georg Brüker, Günter Schödter, Felix Brüll