

LT Ennert-Info

Lauftreff Ennert Bonn e.V.

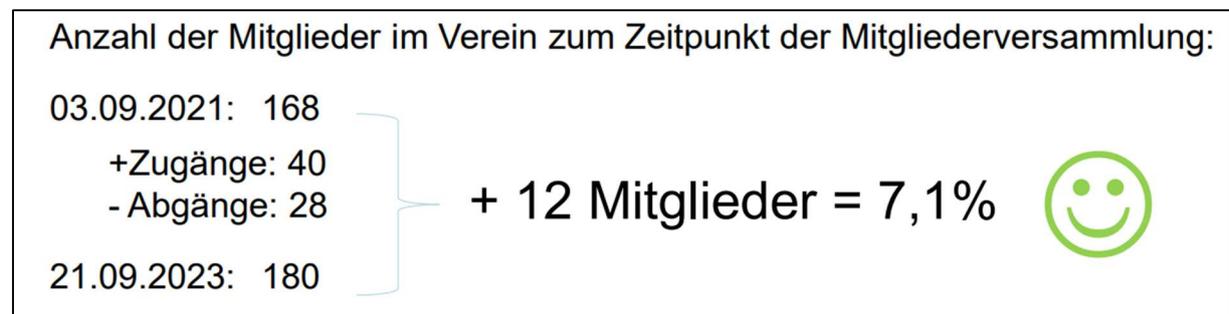
Ausgabe 78

November 2023



Vorwort

Nachdem ich (Richard) die vergangenen zwei Jahre redaktionell mit dem LT-Ennert Info betreut war, werde ich mich nun aus dieser Funktion zurückziehen und als 2.ter Vorsitzender andere Aufgaben in unserem Verein übernehmen. Ich hoffe, dass euch die Beiträge und die Gestaltung gefallen haben, auch wenn ich am Anfang vielleicht den einen oder anderen von euch mit meinem Vorschlag einer Umbenennung irritiert hatte. So weit ist es dann doch nicht gekommen. Nun habe ich den „Staffelstab“ an meine Tochter (Fabia Buchhorn) übergeben können und wie der neue Titel bereits verrät (Informations- und Medienbeauftragte) wird sie sich neben dem bewährten LT Ennert-Info auch weiteren Informations- und Medienkanälen inkl. der Homepage widmen. Mit diesen wollen wir uns für neue Mitglieder noch interessanter machen und unseren erfolgreichen Weg seit 2021 fortsetzen.



Quelle: Protokoll Mitgliederversammlung LT-Ennert 21.09.2023

Viele Grüße Euer Richard

Inhalt

1. Bericht aus dem Vorstand (Mitgliederversammlung 21.09.2023 im Waldcafe)
2. Nächstes Laufseminar mit Steffi Steinberg
3. Vereinsfahrt am 9.+10. September 2023 nach Worms
4. Sportliche Highlights und Erfahrungsberichte
 - Generali München Marathon am 8. Oktober 2023
 - Dreibrückenlauf Bonn am 15. Oktober 2023
 - Drachenlauf am 29. Oktober 2023
 - Erinnerungslauf 50 Jahre Frauenmarathon Waldniel (5. November 2023)
5. Termine und Ereignisse
 - **Neujahrsempfang 2024 am Freitag, den 19.01.2024**
 - **Start Halbmarathonvorbereitung ab dem 17.01.2024**

1. Bericht aus dem Vorstand

Am Donnerstagabend, den 21.09.2023 fand im Waldcafe in Holzlar die Mitgliederversammlung des LT Ennert statt. 25 stimmberechtigte Mitglieder fanden sich ein, um zweieinhalb Stunden über alle Belange im Verein zu diskutieren und abzustimmen. Nach der Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit und Genehmigung der Tagesordnung, berichtete der Vorstand über die sportlichen und

nichtsportlichen Aktivitäten des Vereins in den vergangenen zwei Jahren. Dabei wurde viel geboten und erreicht!

Insbesondere wurde auch Mitglieder des Vereines für ihre langjährige Vereinsmitgliedschaft geehrt. Der Vorsitzende bedankte sich für ihre Treue zum Verein und bei den anwesenden langjährigen Mitglieder mit einem Einkaufsgutschein in Höhe ihrer Jubiläumsjahre bei Laufsport Bunert in Köln. Alle nicht anwesende Jubilare erhielten, ihren jeweiligen Gutschein auf dem postalischen Weg zugeschickt.

Satzungsgemäß wurde auch der Vorstand NEU gewählt. Joe Körbs (1. Vorsitzender) und Mathias Weigt (Kassenwart) wurden in ihren Ämtern bestätigt. Richard Müller-Buchhorn (2. Vorsitzender, zuvor Schriftwart), Caterina Schneider (Sportwartin) und Fabia Buchhorn (Informations- und Medienbeauftragte) übernahmen die neu zu besetzenden Positionen.

Zudem lagen der Versammlung zwei Anträge vor. Während der Antrag auf eine stufenweise Erhöhung des Mitgliederbeitrags auf die MV2025 vertagt wurde und dann neu behandelt werden soll, fand die Satzungsänderung Änderung des „Schriftwart“ in „Informations- und Medienbeauftragter“ eine Mehrheit.

Details können in dem Protokoll der Mitgliederversammlung, welches am 26.09.2023 den Mitgliedern per E-Mail verteilt wurde, nachgelesen werden.

Abschließend möchten wir alle Mitglieder des LT-Ennert dazu ermutigen, sich an unseren Mitgliederversammlungen zu beteiligen. Wir verstehen, dass es manchmal schwierig sein kann sich Zeit für solche Veranstaltungen zu nehmen, aber bedenkt, dass diese Versammlung das höchste Entscheidungsorgan in unserem Verein ist und nur alle zwei Jahre stattfindet. Eure Teilnahme, Meinung und Stimme sind von unschätzbarem Wert.

Vorstellung der neuen Vorstandmitglieder:

Caterina Schneider (Sportwartin)

Über mich: 52, gebürtige Beuelerin, Physiotherapeutin, 1 Katze, 3 (endlich erwachsene Kinder), Sternzeichen Löwe

Ich liebe das Laufen, mit und ohne Wettkampf, auf der Bahn, auf der Straße, auf Trails, flach oder mit Höhenmetern, schnell oder gemütlich. Ich freue mich, dieses Hobby als Sportwartin mit Euch zu teilen und bin offen für Anregungen, Vorschläge, Kritik und Ideen.

Was ich mag (außer Laufen): Reisen, Darts schauen, Doppelkopf, Borussia Mönchengladbach, Rotwein, deutsche Indie-Musik, Haruki Murakami, Meeresfrüchte, Sauna, tanzen, backen, Südfrankreich, Billard, Jahreszeiten, und sicher noch viel mehr.

Fabia Buchhorn (Informations- und Medienbeauftragte ex. Schriftwart)

ich freue mich sehr, die Aufgabe als Informations- und Medienbeauftragte übernehmen zu dürfen. Derzeit bin ich Studentin und studiere Grundschullehramt. Nebenbei arbeite ich im Marketing eines Unternehmens im Gesundheitswesen.

Sport ist für mich dabei der ideale Ausgleich. Er hilft mir, den Kopf freizubekommen, zu erfahren, zu was mein Körper alles fähig ist und mich mit Gleichgesinnten zu vernetzen. Die gegenseitige Unterstützung innerhalb sportbegeisterter Communities empfinde ich als etwas ganz Besonderes. Neben dem Laufen trainiere ich gerne im Fitnessstudio, spiele Roundnet und fahre Fahrrad. Wenn ich nicht beim Sport bin, verbringe ich meine Freizeit gerne mit Freunden in gemütlichen Cafés.

Ich freue mich auf eine produktive Zusammenarbeit im Vorstand und bin gespannt auf eure kreativen Ideen sowie eure Fotos und Beiträge für das LT-Ennert-Info. Falls ihr uns noch nicht auf Instagram folgt, könnt ihr das gerne jetzt nachholen: [lt_ennert](#).

2. Nächstes Laufseminar mit Steffi Steinberg

➔ -Wiebke Kretschmann-

Nach dem großen Zuspruch im vergangenen Jahr fand auch im Sommer 2023 ein Laufteknikkurs mit Steffi und Gerry Steinberg statt. An drei Terminen haben wir gemeinsam verschiedene Trainingsinhalte wiederholt, vertieft und auch ganz neue Übungen gelernt.

Bei der ersten Einheit standen dynamische Dehnübungen im Fokus. Sie sind wichtig, um uns unsere Muskeln und Sehnen optimal auf das Laufen vorzubereiten. Außerdem haben wir etliche Lauf ABC-Übungen aufgefrischt und weiter an unserer Lauftechnik gearbeitet. In der zweiten Trainingseinheit haben wir zusätzlich mit der Koordinationsleiter gearbeitet, um noch mehr Beweglichkeit und Spritzigkeit in unseren Laufstil zu bringen. Abwechslung und viel neuen Input brachten die Treppenläufe zum Kameha und die Hügelläufe in der dritten Einheit.



Sinnvoll in das Training integriert, bringen Treppen- und Hügelläufe Kraft und verbessern Laufökonomie + Laufstil. Am Ende jeder Trainingseinheit haben wir bei Nachbereitungsläufen mit erhöhter Schrittfrequenz unseren Körper daran gewöhnt.



Wir haben alle wieder viel gelernt und es hat wieder riesig Spaß gemacht. Ein großer Dank an Steffi und Gerry. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr!

3. Vereinsfahrt am 9.+10. September 2023 nach Worms

➔ -Joe Körbs-

Vereinsfahrt endet mit sportlichen Höhepunkten

Die alle fünf Jahre stattfindende Vereinsfahrt des LT Ennert führte diesmal zum 20. Nibelungenlauf nach Worms.

Dass die Domstadt nur zwei Tage später nach einem Unwetter in eine Winterlandschaft umgewandelt wurde, war am Sonntag bei Mittagstemperaturen von 30 Grad noch nicht abzusehen.

Nach der Samstags-Anreise mit Bahn und Auto wurden wir zunächst von einem kompetenten Stadtführer kulturell und anschließend in der Vinothek "Errante" kulinarisch verwöhnt.



Frisch gebildet und gestärkt, sanken die 21 Teilnehmer in den Schlaf und bekamen nicht mal das leichte Erdbeben in der Nacht mit.

Am nächsten Morgen ging es, nach einem guten Frühstück, geschlossen zum Start der Veranstaltung am Rheinufer. Neben dem Halbmarathon-Hauptlauf standen auch 10-Kilometer laufen und walken auf dem Programm. Insgesamt 1.800 Athleten von

Jung bis Alt waren auf den Beinen des gut organisierten Nibelungenlauf. Einzige Kritikpunkte waren die teils sehr enge Streckenführung, wo sich Läufer aus insgesamt drei Rennen entgegenkamen und die begrenzten Wasserstationen.



Bei 21 bis 25 Grad wäre etwas mehr Erfrischung durchaus sinnvoll gewesen. Moralische und fotografische Unterstützung gab es im Start- und Zielbereich durch Mathias, der nicht mitlief. Dass es sportlich dann so erfolgreich werden sollte, war vorher nicht abzusehen.

4. Sportliche Highlights und Erfahrungsberichte

Generali München Marathon am 8. Oktober

➔ -Fabia Buchhorn-

Am 8.10. bin ich meinen ersten Marathon gelaufen. Zwar habe ich einige Monate zuvor längere Läufe trainiert, aber angemeldet habe ich mich dann doch erst spontan beim Generali München Marathon. Günter hatte mir zuvor beim Bahntraining erzählt, dass er dort laufen wird. So sind dann direkt zwei Mitglieder vom LT Ennert in München mitgelaufen.

Glücklicherweise hatte ich vorher wertvolle Tipps von einigen Vereinsmitgliedern erhalten, um klassische Fehler zu vermeiden. Ein Beispiel war, nicht zu schnell loszulaufen. So wurde es dann auch gemacht und im ziemlich konstanten Tempo von Anfang bis Ende durchgelaufen. Spannend wurde es für mich ab Kilometer 30, weil ich noch nie einen längeren Lauf gemacht habe. Zum Glück gab es ab diesen Punkt wieder regelmäßig Zuschauer, die eine großartige Stimmung erzeugt haben. Es ist unglaublich, wie sehr einen die Zuschauer von den langsam echt müde werdenden Beinen ablenken können.



Auf den letzten Metern wurden dann nochmal die Energiereserven gepackt und mit einer Beschleunigung ins Ziel gerannt. Es ist immer wieder ein fantastisches Gänsehautgefühl, wenn man die Ziellinie überquert.

Es war ein wundervolles Lauferlebnis und definitiv nicht mein letzter Marathon :)

Dreibrückenlauf in Bonn am 15.10.2023

➔ -Richard Müller-Buchhorn-

Wie jeden Oktober stand der Bonner Drei-Brücken-Lauf an. Diesmal wieder mit mehr als 1.000 Teilnehmern bei einem super Laufwetter. Die Strecken über die Brücken sind jedem von uns bis auf das kleinste Detail inkl. jeder „Bodenwelle“ bestens bekannt und es ging wieder über die drei Distanzen von 10/15 oder 30 Kilometer. Es waren auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Läufer und Läuferinnen unseres LT-Ennert dabei und vor dem Start haben wir uns gemeinsam auf das Kommende eingeschworen.



Dies ist uns wohl sehr gelungen, da über die 30 Kilometer Timothy Engel mit seinem zweiten Platz, in einer Zeit von 1:53:48, unseren Verein wieder hervorragend vertreten hat. Auch bei den Damen machten wir über die 10 Kilometer dank der großartigen Leistung von Friedericke Schöps in 43:12 auf uns aufmerksam.



Am Ende konnten alle auf das Erreichte stolz sein. Eine besondere Ehrung kam Jutta Schüren und Carlo Orru zugute, die beide zum 10ten mal in Folge am Start waren. Herzlichen Glückwunsch für das „Durchhaltevermögen“. Weiter so!

Drachenlauf

➔ -Ron Altmann-

Der Drachenlauf – Ein bisschen weh tun muss es.

Eine der – wie ich finde – schönsten und zugleich anspruchsvollsten Laufveranstaltungen in unserer Region ist der Drachenlauf, der Ende Oktober wieder im Siebengebirge stattfand. Bereits bevor ich Anfang des Jahres in den LT Ennert eingetreten bin (eine Entscheidung, die ich bis heute keinen Tag bereue!) hatte es mir dieser Lauf angetan und ich war bereits zweimal „gegen den Drachen“ angetreten. Vielleicht habe ich sogar den einen oder die andere mit motivieren können, es auch einmal zu probieren.

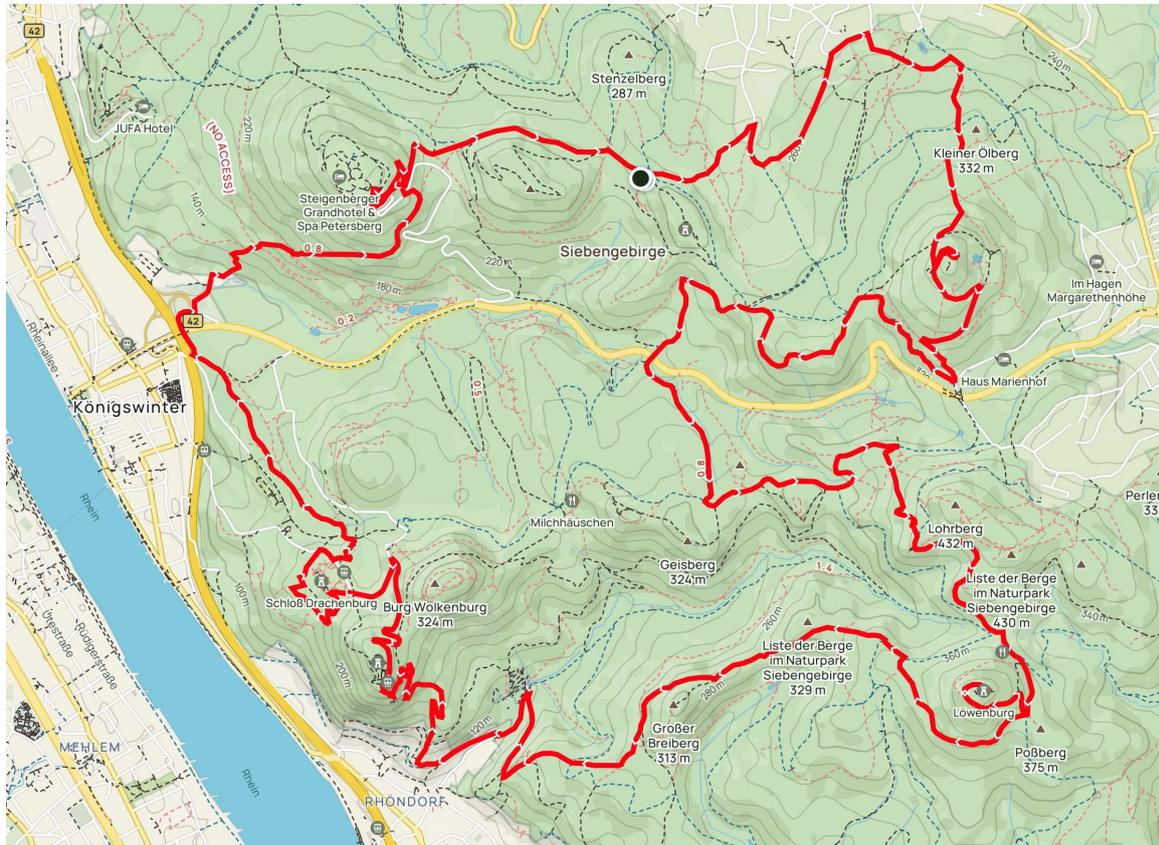
In jedem Fall stand der LT Ennert am 29. Oktober mit insgesamt 7 motivierten Läuferinnen und Läufern am Start und bei idealem Laufwetter waren wir ausgesprochen erfolgreich! Wir alle konnten die gut 26 Kilometer Strecke auf fast 1.100 Höhenmetern mit Bravour meistern und hatten nach dem Zieleinlauf noch ausreichend Luft das Erlebte und die Freude über die eigene Leistung mit den Mitläufern zu verarbeiten.

Doch fangen wir am Anfang an: Ich glaube, allein die Nennung der „technischen Daten“ dieses Siebengebirgsungeheuers schreckt den ein oder anderen bereits ab. Was

schade ist, denn man verpasst eine wunderschöne Strecke, eine fantastische Stimmung und viele schöne Ausblicke über die eigene Heimat.

Know your Enemy: Die Strecke

Ich lebe seit über 20 Jahren am Siebengebirge und seit ich laufe, liebe ich die Wege dort. So ist die Drachenlauf-Route für mich so etwas wie ein „Best of“ mit Bonus-Track.



Gestartet wird vom Heinrich-Imbusch-Haus An der Rosenau und damit geht es auf den ersten 2 Kilometern erst einmal leicht bergab. Nachdem sich das Startfeld etwas verteilt hat, kommt direkt der erste Anstieg über teils verwunschene und sonst kaum genutzte Pfade auf den Ölberg, mit 460 Metern der höchsten Erhebung im Siebengebirge. Spätestens jetzt sind die Muskeln geschmeidig und auf einer schönen Schleife über die Margarethenhöhe lässt sich bereits der nächste Gegner ins Visier nehmen: Die Löwenburg. Nach einem schnell unterschätzten, weil langgezogenen Aufstieg (fast) auf den Lohrberg gibt es noch einmal eine Erholungsphase bergab, eine Verpflegung am Löwenburger Hof und dann den dritten der fünf Berge zum Drachen. Gut für's Mindset: Nach der Löwenburg ist die Hälfte schon geschafft!

Wer glaubt, dass bergab Laufen nicht anstrengend sein kann, wird spätestens hinter den Breibergen, die uns hinab nach Rhöndorf führen, eines Besseren belehrt. Die Strecke führt wunderschön und abwechslungsreich durch den Wald, inklusive richtig steiler Passagen, aber auch mit einem Trail am Kleinen und Großen Breiberg vorbei. Nachdem die neue Verpflegungsstation am Waldfriedhof in Rhöndorf passiert ist, kommt endlich der ersehnte Lastwechsel auf den Drachenfels hinauf. Kurz vor dem Aussichtsplateau wird der aufmerksame Läufer noch mit einem schönen Ausblick über

das Rheintal belohnt, sodass man die Treppenstufen hinauf eigentlich schon nicht mehr spürt.

Vor der letzten großen Herausforderung des Laufs folgt auf dem Weg ins Tal der angekündigte „Bonus-Track“: Extra für den Drachenlauf öffnet die Drachenburg ihren Park rund um das imposante Gebäude. Da es immer noch angenehm bergab geht, bleibt genug Zeit den Blick zu genießen und in die aufgestellte Fotofalle zu lächeln. Es gehen Gerüchte über Treppen an der Drachenfelsbahn, ich persönlich kann mich jedoch an nichts dergleichen erinnern.



Wieder unten angekommen heißt es noch einmal Anlauf nehmen zum „Endgegner“, dem Petersberger Bittweg hinauf auf den letzten Berg der Runde. Mit etwa 250 Höhenmetern auf gute anderthalb Kilometer und 15% Steigung kann das eine giftige Angelegenheit werden (die ewige Bestenliste weist schnellste Zeiten von unter 10 Minuten aus, ein gewisser Timothy Engel belegt hier Platz 4). Genau an der Stelle, an der auch die ganz Hartgesottene versucht sind, vom Lauf- in einen lockeren Wanderschritt überzugehen, holt dann Arne Pöppel (bekannt vom Beueler 10er) den noch verbliebenen Restwillen aus jedem Läufer heraus und zaubert uns den Schlusssaufstieg hinauf und ein Lächeln ins Gesicht. – Oben angekommen gibt es noch einmal Verpflegung (Geheimtipp: Hier wird auch Sekt gereicht!) für die letzten 2 Kilometer des Rennens.

Wieder am Heinrich-Imbusch-Haus angekommen erwartet er einen. Der bezwungene Drache. Und der Lohn natürlich für ein anstrengendes, aber schönes Rennen: Reichlich Verpflegung, ein Drachen-Andenken für jeden Finisher und Gelegenheit sich auszutauschen und neue Freunde abzuspeichern. Wenn der Akku vom Telefon gehalten hat ...

Von allem etwas: Die Vorbereitung

Ich kann hier gar nicht stark genug betonen, wie wichtig es besonders bei diesem Lauf ist, die Strecke gut zu kennen. Nur so lässt sich die Kraft einteilen, denn der Drache verlangt wie jeder Berglauf ein wenig Strategie. Ich glaube, es steht mir nicht zu hier ein konkretes Training zu empfehlen, dazu gehe ich selbst viel zu konzeptlos an solche Herausforderungen heran.

Was mir aber definitiv half war zum einen das Bahntraining mit dem LT Ennert (welches wir dann am Ende auch mal an die Rabenley verlegt haben, um ein paar Höhenmeter auf die Strecke zu bringen – Kudos an David Schneider, der leider zum Drachenlauf krank wurde). Nicht nur geben das Lauf-ABC und die Übungen Stabilität, die am Berg sehr nützlich sind, viel mehr noch gewinnt man Elastizität beim Abruf von Kraft wenn sie gebraucht wird. Mir selbst liegt das Laufen auf der Bahn eigentlich nicht, doch der Trainingseffekt war enorm. Ich bin nächstes Jahr auf jeden Fall wieder dabei!

Der zweite Tipp, den ich habe, ist ein regelmäßiges Trainieren der Anstiege und natürlich der langen Distanzen, am besten gleich beides im Doppelpack. Mit Laufpartner(n) macht's natürlich gleich noch mehr Spaß und auch da hilft der LT Ennert mit dem Sonntagslauf. In den acht Wochen vor dem Drachenlauf habe ich mindestens zweimal wöchentlich im Ennert oder Siebengebirge trainiert und einmal am Rhein.

Und dann noch: Die Veranstalter des Drachenlaufs organisieren in der Regel 4-5 Wochen vor dem eigentlichen Lauf einen inoffiziellen und privaten Probelauf (d.h. auf eigene Verantwortung), der auf der Webseite (<https://drachenlauf.net>) angekündigt wird. Diesen kann ich sehr empfehlen, denn so lernt man die Strecke kennen und vielleicht auch ein paar Gleichgesinnte, mit denen man trainieren kann.

Und, wie war's? – Die Veranstaltung

Klar fällt es dem Autor schwer seine Begeisterung zu verbergen ... Natürlich war der Drachenlauf auch dieses Jahr wieder fantastisch und ich glaube wir alle hatten gleichermaßen Spaß und Schmerz, wobei der Spaß sicher überwogen hat (no Pain, no Gain – Wir lesen das ja ständig in unseren Schuhen ...).

Was diese Veranstaltung aber für mich besonders macht, sind neben der Natur die Stimmung und ihr fast familiärer Charakter. Mit 555 angemeldeten Läuferinnen und Läufern ist diese Veranstaltung auch für das 10-köpfige Orga-Team eine Herausforderung. Dennoch meistern die Veranstalter und ihre ca. 80 ehrenamtlichen Helfer das Ganze mit einer Freude und Herzlichkeit, die bemerkenswert ist. Es ist die Begeisterung aller Streckenposten, Helfer an den Versorgungsstationen sowie der Zuschauer am Wegesrand (egal ob Drachen-Fans oder nur versehentlich an diesem Sonntag im Siebengebirge unterwegs), die einen über die nächste Kuppe trägt. Und auch unter den teilnehmenden Drachenbezwingern herrscht keine verkrampfte Wettkampfstimmung, sondern alle haben das gemeinsame Ziel vor Augen. (Ich weiß natürlich nicht, wie's da vorne bei Euch war, Timothy ...)

Und so habe ich das Gefühl nach Hause genommen, als hätten wir alle nach dem Zieleinlauf ein breites Grinsen auf dem Gesicht gehabt. Nicht weil es leicht gewesen wäre, nicht (nur) weil wir endlich angekommen sind, sondern vor allem weil wir es dem Drachen gezeigt haben. Und unserem inneren Schweinehund. Wenn dann auch noch das Wetter gepasst hat – und das hat es in diesem Jahr: Jackpot!

Waren wir erfolgreich? – Die Ergebnisse für den LT Ennert

Wären nicht zwei unserer Mitglieder wegen Krankheit ausgefallen, hätten wir mit 9 Mitgliedern teilnehmen können und sicher noch erfolgreicher gewesen. Dennoch können sich die Resultate sehen lassen:



Caterina Schneider hat mit 2:33:15 den 10. Platz bei den Damen geholt und den ersten in ihrer Altersklasse. Und das obwohl sie nach eigener Aussage eigentlich gar nicht so eine Bergläuferin sei ... Gratulation! Timothy Engel hat mit 2:02:16 den 7. Gesamtplatz geholt und wurde damit gleichzeitig in seiner Altersklasse M35 Zweiter. Herzlichen Glückwunsch! Die Jungs konnten in der inoffiziellen Mannschaftswertung den dritten Platz belegen, für eine Damen-Mannschaftswertung fehlte uns leider eine dritte Teilnehmerin. – Wie wär's im nächsten Jahr mit Dir?

Und ich glaube, dass Fabia Buchhorn (Drachen-Debut!), Christoph Schrauf (10. in seiner AK), Andreas Wieland (Drachen-Debut!) und Ingo Kleine (sagt man bei den All-Timern mit über 10 Teilnahmen „alter Drache“?) hochzufrieden mit sich sein können! – Ich persönlich bin es, ich konnte mein Ergebnis gegenüber 2022 um 15 Minuten (!) verbessern. Da ist noch Luft nach oben. 2024.

Und fast hätte ich es vergessen: Grandios und unvergessen ist der Support durch Joe Körbs, der uns per Fahrrad quasi überall an der Strecke als Ananas verkleidet angefeuert und motiviert hat — und das trotz schweren Beinen und einem hervorragenden 10. Platzes beim Obstmeilenlauf am Tag zuvor! Vielen Dank ebenfalls an Britta van Zweeden, die ihre Familie extra für uns auf den Drachenfels geschleift hat, an Ines und Günter Schödter (stellvertretend für das Orga-Team) und natürlich an alle anderen die uns angefeuert haben!

Erinnerungslauf 50 Jahre Frauenmarathon Waldniel (5.Nov. 2023)

➔ -Uschi Thelen-

Im Sommer habe ich das Buch Marathonwoman von Kathrine Switzer gelesen über ihre legendäre Teilnahme beim Bostonmarathon, die Anfänge des New York Citymarathons, die Avon Frauenläufe und den jahrelangen Kampf der Frauen, bis sie die Langdistanzen im Laufen für sich erobert haben. Sehr erstaunt war ich, dass die Anfänge des Frauenmarathons, bzw. das Langstreckenlaufen für Frauen in Deutschland rund um den Arzt Dr. van Acken in den 70ern in Schwalmtal Waldniel waren, mit dem Auto nur 20 Minuten von meinem Elternhaus entfernt.

So meldete ich mich voller Hochachtung für diese Anfänge beim Erinnerungslauf an, der ursprünglich am 1.11 starten sollte, aber auf den 5.11. verlegt wurde. Bei denkbar ungemütlichem Wetter (10 Grad, wechselnd regnerisch und sehr windig) ging es auf 4,2 km Runden durch die schöne Niederrheinlandschaft. Man durfte so viele Runden laufen/walken, wie man/Frau wollte. Ich war angereist, um drei Runden zu laufen. Mit unterschiedlichen Lauf- und Gesprächspartnern lief ich dann aber erstmal einen Halbmarathon durch und in einer Viererfrauengruppe entschieden wir, noch eine letzte Runde anzuhängen. So konnte ich auf insgesamt 25 km den LT Ennert bei diesem Erinnerungslauf vertreten.



Großen Dank an Athletik Waldniel für die Brötchen, den heißen Tee, Organisation und Durchführung sowie die schöne Holzmedaille.

5. Ausblick und Termine 2024

Neujahrsempfang 2024 am Freitag, den 19.01.2024

Wir steuern bereits auf das Jahresende zu und sind in die Planung für einen Neujahrsempfang eingestiegen. Bitte den Termin unbedingt schon einmal vormerken. Einladung und Details folgen in Kürze.

Start Halbmarathonvorbereitung ab dem 17.01.2024

Wenn das Jahr beginnt startet traditionsgemäß 12 Wochen vor dem ersten läuferischen Highlight des Jahres unsere Halbmarathonvorbereitung am Rhein und im Ennert. Jeder ist willkommen und wir werden versuchen für alle Laufziele entsprechende Laufgruppen einrichten.

14.04.2023 Marathon/- Halbmarathon Bonn

Das Finale unserer gemeinsamen Halbmarathonvorbereitung

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 euch alles Gute. Bleibt weiterhin auch über die dunkle Jahreszeit hin aktiv, verletzungsfrei, gesund und wir freuen uns auf ein Wiedersehen beim nächsten gemeinsamen Lauf, beim Neujahrsempfang oder spätestens zum Start der Halbmarathonvorbereitung.

Viele Grüße euer neuer Vorstand LT-Ennert

Joe Körbs:	1. Vorsitzender
Richard Müller-Buchhorn:	2. Vorsitzender
Caterina Schneider:	Sportwartin
Mathias Weigt:	Kassenwart
Fabia Buchhorn:	Informations- und Medienbeauftragte

Impressum

Herausgeber: LT Ennert Bonn e.V.

1. Vorsitzender: Joe Körbs
Vereinsanschrift: Heisterbacher Str. 28, 53639 Königswinter

Redaktionsleitung: Fabia Buchhorn (Informations- und Medienbeauftragte)

Fotos: Wiebke Kretschmann, Richard Müller-Buchhorn

Autoren: Fabia Buchhorn, Wiebke Kretschmann, Jutta Thelen, Ron Altmann, Joe Körbs und Richard Müller-Buchhorn