

LT Ennert-Info

Lauftreff Ennert Bonn e.V.

Ausgabe 79

April 2024



Vorwort

Hallo zusammen,

ich freue mich, die erste Ausgabe des LT Ennert Info als neue Informations- und Medienbeauftragte veröffentlichen zu dürfen. Mein Ziel ist es, unseren Verein auch auf den sozialen Medien stärker zu präsentieren, insbesondere auf Instagram, wo wir bereits einige neue Follower gewinnen konnten. Vielen Dank an alle, die mich kontinuierlich mit Fotos versorgen und unsere aktiven Läuferinnen und Läufer so gut repräsentieren! Wenn ihr dem LT Ennert auf Instagram folgen möchtet, findet ihr hier den QR-Code und den Link direkt zum Account.

(https://www.instagram.com/lt_ennert/?igsh=OWxkd3B6c2Q3Zmtp&utm_source=qr)



In dieser Ausgabe möchten wir euch über die spannenden Ereignisse in unserem Laufverein seit der letzten Ausgabe informieren. Viele von euch haben spannende Berichte verfasst, die es sich lohnt zu lesen. Ein herzliches Dankeschön an alle, die ihre Erlebnisse und Erfahrungen mit uns teilen!

Viel Spaß beim Lesen!

Eure Fabia

Inhalt

1. Sportliche Highlights und Erfahrungsberichte

- Bonner Silvesterlauf am 31. Dezember 2023
- Neujahrsempfang
- Insellauf 28. Januar 2024
- Trainingslager
- Deutsche Meisterschaft 10 km Straße am 3. März 2024 in Leverkusen
- Bonner Halbmarathonvorbereitung
- Vereinsmeisterschaft

2. Termine und Ereignisse

- **Beginn Laufbahntraining 8. Mai 2024**
- **Laufseminar für AnfängerInnen mit Gundi**
- **Laufseminar Steffi Steinbeck**
- **Jour Fixe = LT Ennert Stammtisch**

1. Sportliche Highlights und Erfahrungsberichte

Bonner Silvesterlauf am 31. Dezember 2023 (Joe Körbs)

Genau 1.153 Teilnehmer starteten am letzten Tag des Jahres zum traditionellen Silvesterlauf am Bonner Rheinufer. Dem Motto "Mit Vollgas ins neue Jahr" stand lediglich ein leicht böiger Südwind im Wege. Auf dem Fünf-Kilometer-Rundkurs in Richtung Rheinaue, der beim Hauptlauf zweimal durchlaufen wurde, verhinderten die Bedingungen absolute Topzeiten. Aufgrund des jüngsten Hochwassers musste die Strecke leicht verändert werden. Statt über den Heimkehrerweg am Rheinufer verlief der Abschnitt bei Kilometer drei bzw. acht entlang des Kunstrasens.



Von den insgesamt 750 gemeldeten Teilnehmern beim ausgebuchten 10 Kilometer-Lauf, finishten 629 im Zielbereich am Rathenauufer. Als Hauptgrund für die Differenz dürfte sicherlich die seit Wochen anhaltende Krankheitswelle gelten. 353 Läufer liefen die 5 Kilometer, 71 Grundschüler rannten beim 1.000 Meter-Lauf mit.

LTE-Ergebnisse:

27. Joe Körbs (1. M55) 38:13; 34. Florian Brüll 39:24; 40. Stephen Schröder (3. M50) 40:31; 9. (w) Caterina Schneider (1. W50) 41:56; 64. Benjamin Wilke 43:06; 89. Carlo Orru 45:12; 96. Ron Altmann 45:40; 106. Günter Schödder (2. M60) 46:28; 145. Dirk Linder 48:42; 44. (w) Ingrid Kutzner 49:55; Joeline Eberlein 55:45; Sylke Lötschert 55:47; Ursula Thelen 57:42; Edith Scherer 59:12; Alina Gehrt 1:02:01; Günter Brombach (3. M70) 1:02:25; Christian Nix 1:04:54

Neujahrsempfang im Ennert Bräu (Richard Müller-Buchhorn)

Traditionell ist der erste gemeinsame Termin eines jeden Jahres unser Neujahrsempfang. Diesmal war etwas anders, denn er fand nicht im Waldcafe, sondern am 19.01.2024 im Ennert Bräu statt. Wir konnten wieder über 50 Mitglieder willkommen heißen und einen geselligen Abend in neuer Umgebung verbringen. Es war zwar etwas „enger“ als gewohnt, aber dies tat der Stimmung keinen Abbruch. Nach dem obligatorischen Sektempfang begrüßte unser 1. Vorsitzende Joe K. alle Anwesende und berichtete über die Highlights des vergangenen Jahres. Im Anschluss ehrte



unsere neue Sportwartin Caterina S. die Vereinsmeister 2023. Diese wurden bekanntlich im Rahmen unserer Vereinsfahrt nach Worms ermittelt (siehe Ennert Info 78). Einen besonderen Dank sprach der Vorstand an diesem Abend Wiebke Kretschmann aus, die nach ihrer jahrelangen erfolgreichen und engagierten Zeit als Sportwartin sich aus dieser Tätigkeit zurückgezogen hat. Sie wird weiterhin im Verein aktiv bleiben und der herzliche Beifall aller Anwesenden zeigte, wie sehr Wiebke in unserem Verein geschätzt wird. Vielen Dank!

Neben den Würdigungen, konnten wir auch ein reichhaltiges Buffet genießen und nach einem von Catarina organisierten Quiz und einem motivierenden bzw. bewundernswerten Vortrag von Timothy Engel über den Koboldlauf, verlief die Zeit wie im Fluge. Es war wieder ein rundum gelungener Abend, um gestärkt und motiviert das Jahr 2024 anzugehen.

Insellauf 28. Januar 2024 (Joe Körbs)

Bei Sonnenschein und einem kalten Südwind starteten in Königswinter rund 400 Teilnehmer zum 18. Insellauf. Den Gegenwind entlang des Rhein zur Insel Grafenwerth in Bad Honnef spürten insbesondere die 156 Athleten beim 15-Kilometer-Hauptlauf. Mit einem Start-Ziel-Sieg setzte sich Ayoub Chalguoum vom LAZ Rhein-Sieg in 49:11 Minuten als Schnellster Läufer durch. Mehr als zwei Minuten später finishte Thorben Werner (51:18) vor Moritz Gert Hoppe (54:50), der sich knapp gegen Christian Beelitz (LAZ, 54:56) durchsetzte. Bei den Frauen gewann erneut Adele Blaise-Sohnius. Die LAZ-Läuferin war in 56:30 Minuten deutlich schneller als bei ihrem Vorjahressieg. Sichere Zweite wurde **Caterina Schneider (LT Ennert, 1:04:42)**, vor Lokalmatadorin Corinna Hönscheid aus Königswinter (1:07:50).

Weitere LTE-Platzierungen: 9. Joe Körbs (1. M55) 58:15; 44. Frank Bensch 1:09:04; 52. Carlo Orru 1:11:24; 53. Günter Schödter (2. M60) 1:11:23; 83. Richard Fox 1:17:23; 19. (w) Ricarda Pott 1:19:05.



Trainingslager LT Ennert 2024 (Thomas Schneider)

Nachdem ich im letzten Jahr wegen einer Bänderdehnung das Trainingslager frühzeitig verlassen musste und das schöne Gruppenerlebnis nicht bis zum Ende miterleben konnte, wollte ich dieses Jahr auf jeden Fall wieder mit dabei sein. Nach einem im Januar im Fitnessstudio erlittenen Muskelfaserriss schien die Teilnahme wieder in Gefahr, aber zum Glück heilte die rechte Wade so gerade rechtzeitig wieder ab.

Mit 15 Anmeldungen waren wir dieses Jahr gut gebucht. Wegen der jahreszeitüblichen, erkältungsbedingten Absagen fanden sich schließlich 12 LTE-Mitglieder in den Altersklassen zwischen 35 und 60 im Sportzentrum Kaiserau ein. Für gut die Hälfte war es darüber hinaus eine Vorbereitung auf die Deutschen 10 km Meisterschaften in Leverkusen die am darauffolgenden Wochenende stattfinden sollten.



Unsere Unterkunft, die Sportschule Kaiserau bei Kamen, wird vom Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen betrieben und ist besonders auf die Unterbringung von Sportgruppen ausgerichtet. Neben zahlreichen Fußballplätzen gibt es auch einen Sportplatz mit 400m Tartanbahn, mehrere Sporthallen, ein Wellnesscenter mit Fitnessraum sowie Kantine und Kneipe. Wir waren dort für ein verlängertes Wochenende von Donnerstag bis Sonntag untergebracht, verteilt auf Einzelzimmer und Doppelzimmer je nach Wunsch und Verfügbarkeit.

Die Anreise erfolgte weitgehend über Fahrgemeinschaften und bereits am ersten Nachmittag sollte es kurz nach dem Einchecken losgehen. Trainer Joe hatte folgendes Programm avisiert:

Donnerstag: 14.30 Uhr 15 km anschließend 1,5 Stunden Gymnastik, Stabi (Halle)

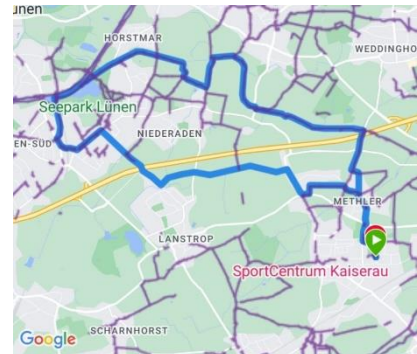
Freitag: 10 Uhr 12 km DL anschließend Lauf-ABC 15 Uhr 16 km (4x4 gesteigert)

Samstag: 10 Uhr: 12 km DL 15 Uhr: Bahntraining mit Lauf-ABC, Koordination

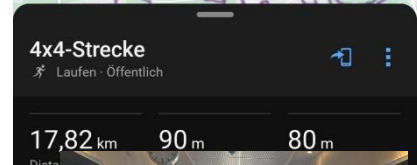
Sonntag: 9.30 Uhr langer Lauf 22-28 km

Auf Wunsch der meisten Teilnehmer wurden die anstrengenden Einheiten jedoch auf den Vormittag verlegt. Trotzdem ein strammes Programm. Für mich persönlich nach überstandener Verletzung eher zu viel. Aber das war kein Problem. Ein Mittagsschläfchen statt Nachmittagstraining ist der Form nicht unbedingt immer abträglich.

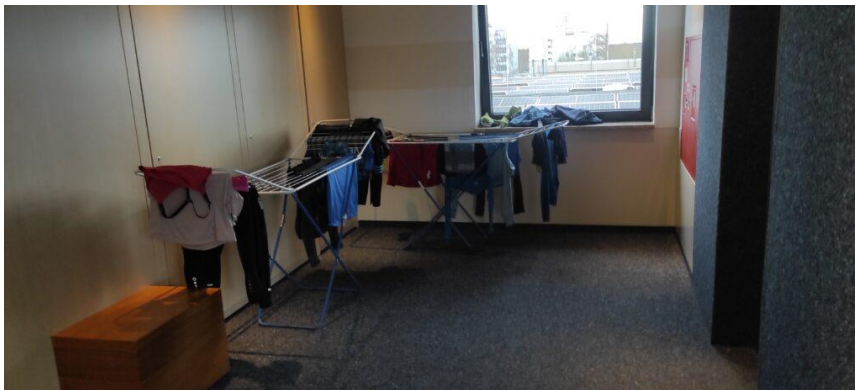
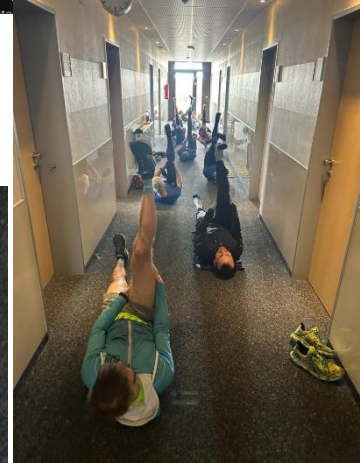
Geplant wurden die Routen mittels der Garmin App durch unserm Scout Norbert. Der teilte sie über WhatsApp an die Teilnehmer und so konnten mehrere Gruppen gebildet werden, wenn immer jeweils ein Teilnehmer mit Garmin Uhr vertreten war, um mit deren Navigationsfunktion den Weg zu finden.



Caterina hatte einige Gymnastikeinheiten vorbereitet. Da die Leichtathletikhalle wegen Vorbereitung auf die gleichzeitig stattfindende Jugend Hallern DM in Dortmund teilweise belegt war, wurden die Übungen auch kurzfristig in den Hotelflur verlegt.



Diesen hatten wir zuvor durch das Ausbringen umfangreicher Duftmarken gegen unerwünschte Besucher abgesichert ;-).



Zur Regeneration wurde am Freitag und Samstag nach dem sportlichen Teil das Wellnesscenter intensiv genutzt. Trainer Joe enthüllte dabei seine zweite Profession mit Aufgüssen in verschiedenen Duftnoten und Peelings für das Dampfbad. Caterina weihte uns darüber hinaus in die Geheimnisse des Schröpfens zum Lösen von Verspannungen ein.



Auch das kulinarische kam nicht zu kurz. Ein vielfältiges Buffet stand morgens, mittags und abends zur Verfügung, um die zahlreich verbrauchten Kalorien wieder aufzufüllen. Das gefiel uns sogar so gut, dass wir Freitagabend von der Kantinencrew ermahnt wurden deren Feierabend nicht zu weit zu verzögern. Um das Team bei Laune zu halten verteilte Trainer Joe darüber hinaus nach der letzten intensiven Einheit am Samstag Motivationstafeln an die Teilnehmer.



Auch abends kam keine Langeweile auf. Entweder ergaben sich in der integrierten Kneipe schöne Gespräche und ausgedehnte Doppelkopfrunden oder auf der Großbildleinwand gab es Übertragungen für die Fußballfans. So war für jeden etwas dabei, auch wenn die vom Personal festgelegte Spielauswahl nicht immer einhelligen Zuspruch fand.



Der lange Lauf zum Abschluss wurde dann je nach Eifer und Verfassung in unterschiedlichen Distanzen und Intensitäten absolviert. Einige haben dem Trainingsstand entsprechend abgekürzt und dabei ganz neue Wege entdeckt, was langsames Tempo und Umgebung angeht (HM in 2:15h). Das nahegelegene Römerlager mit Nachbauten und Lehrpfad ist sicher einen Ausflug wert und nicht nur ein Blick im Vorbeiflug. Trainer Joe hat irgendwann nur noch den direkten Weg zurück gesucht, wohingegen einige Unermüdliche sogar noch die 30-km-Distanz zum Abschluss auf der Bahn in gesteigertem Tempo vollendeten.



Unsere Zimmer durften wir noch bis mittags nutzen, so dass auch die Folgen des letzten Trainings noch mit warmer Dusche und leckerem Mittagessen kompensiert werden konnten.

Bei so viel toller Betreuung verwundert es nicht, dass die Stimmung an allen Tagen bestens war und auch Verletzungen ausblieben.

Sonntagnachmittag trudelten dann in der zugehörigen WhatsApp-Gruppe die ersten Meldungen über eine gute Heimkehr ein und die Statuswerte der Garminuhren zum Trainingsstatus wurden verglichen. Sie deuteten meist etwas auf Übertraining hin, aber das Wichtigste ist doch und da waren sich alle einig „Es hat Spaß gemacht“.

Am darauffolgenden Wochenende wird sich dann bei der DM 10 km im Rahmen des Laufes Rund um das Bayerkreuz in Leverkusen zeigen, ob das Training neben jeder Menge Spaß auch den Feinschliff für die gute Form gebracht hat.

(Text enthält Ergänzungen von Norbert, Bilder: Tim, Joe und Thomas)

Deutsche Meisterschaften 10 km Straße am 3. März 2024 in Leverkusen (Britta van Zweedem)

Über 1.500 TeilnehmerInnen traten am 3. März zum Lauf „Rund ums Bayer-Kreuz“ in Leverkusen an. In diesem Jahr ein besonderes Highlight, weil im Rahmen dieses Laufes die Deutschen Meisterschaften 10 km Straße ausgetragen wurden. Acht ambitionierte Sportler vom LT Ennert waren mit dabei.

Bei frühlingshaften 16 Grad und Sonnenschein war es ungewöhnlich warm im Vergleich zu den vorangegangenen Tagen und die Klamottenwahl kurz/kurz einfach zu treffen. Während die jüngeren Männer mittags antraten, waren die älteren und die Damen erst am Nachmittag an der Reihe. Den Anfang machten also Timothy und Florian, die im ersten Rennen mit LT Ennert Beteiligung um die Mittagszeit starteten.

Caterina und Thomas waren bereits vor Ort zum Anfeuern und zur Berichterstattung in die eigens für dieses Ereignis eingerichtete What'sApp-Gruppe. Das Teilnehmerfeld in der Altersklasse M35 war riesig, was eine Platzierung im vorderen Bereich nahezu unmöglich machte. Ihre Ergebnisse 34:41 und 39:41 konnten sich aber auf jeden Fall sehen lassen!



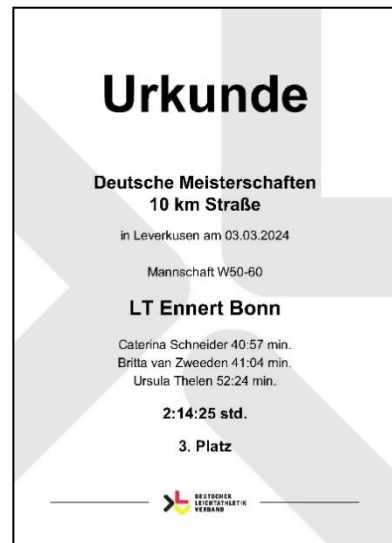
Nachmittags sollten Britta, Caterina, Joe, Ricarda und Ursula an den Start gehen. Mit von der Partie war auch Thomas Schneider, der für die SSG Königswinter antrat und in starken 39:08 Min. 6. in seiner AK wurde. Aber der Reihe nach: Wir trafen uns eine gute Stunde vorher vor Ort, um uns gegenseitig Mut zu zusprechen und die Konkurrenz abzuchecken. Viele bekannte Namen und Gesichter befanden sich darunter und uns wurde schnell klar, dass eine sehr gute Einzelplatzierung schwierig sein würde. Aber da war ja noch die Mannschaftswertung... Die Nervosität war groß aber Stimmung gut, denn wir hatten gut trainiert und uns im Trainingslager eine Woche zuvor auf diesen Wettkampf vorbereitet.





Um 15 Uhr fiel der Startschuss und alle gaben ihr absolut Bestes. Manche unter widrigen Umständen, wie z.B. Ursula, die sich 2 Tage zuvor das Knie verdreht hatte und Ricarda, die unter einem Hexenschuss litt. Ins Ziel kamen wir alle und die 4 Damen sehr glücklich. Joe, der kritisch mit sich ist, hatte sich mehr versprochen, aber nachdem er am Vormittag bereits beim Belgenbachtrail gestartet und ein paar Tage zuvor krank war, konnte er mit einer 39:14 sehr zufrieden sein.

Und dann hieß es abwarten. Es gab technische Probleme bei der Zeitmessung. Eine Charge von über 100 Mess-Chips war defekt und eine Zeitmessung dieser offenbar nicht erfolgt. Betroffen waren unter anderem alle LT Ennert Starter. Doch schließlich wurden zunächst nur unsere Bruttozeiten per Videoanalyse ermittelt. Und siehe da: Die Ennert-Damen hatten hinter LSF Münster und LG Wuppertal Bronze in der Mannschaftswertung AK 50-60 geholt. Und auch unsere Einzelplatzierungen waren innerhalb der Top Ten: Caterina wurde 6., Britta 7. und Ursula 8. in ihrer jeweiligen Altersklasse. Glücklich und stolz harren wir bis zur Siegerehrung aus und fuhren anschließend zufrieden nach Hause.





Spät abends lagen dann auch unsere Durchgangs- und Nettozeiten vor und waren in den Online-Ergebnissen abrufbar.

Für mich, die ich seit dem 1.1. diesen Jahres ordentliches Mitglied im LT Ennert bin, ist das ein wunderbarer Einstand gewesen und ich freue mich auf viele Trainings und

Rennen im blauen Trikot.

Pl.	Startnr.	Name	JG	M/W	AK	Verein	Zeit	Netto	
352.	10137	Timothy Engel	1985	M	M35	LT Ennert Bonn	34:50	34:41	☆
749.	10135	Joe Körbs	1968	M	M55	LT Ennert Bonn	39:16	39:14	☆
799.	10136	Florian Brüll	1985	M	M35	LT Ennert Bonn	39:53	39:41	☆
868.	10134	Caterina Schneider	1971	W	W50	LT Ennert Bonn	41:00	40:57	☆
875.	10131	Britta van Zweeden	1970	W	W50	LT Ennert Bonn	41:07	41:04	☆
1329.	10133	Ursula Thelen	1964	W	W60	LT Ennert Bonn	52:29	52:24	☆
1332.	10132	Ricarda Pott	1971	W	W50	LT Ennert Bonn	52:32	52:27	☆
1451.	1564	Ines Schödder	1963	W	W60	LT Ennert	57:53	57:41	☆

[Mehr anzeigen](#) [Alle Teilnehmer anzeigen](#)

Bonner Halbmarathonvorbereitung (Moritz Borlinghaus, Fabian Theisen-Stockhausen, Barbara Schmehl)

Meine Halbmarathon Vorbereitung (Moritz Borlinghaus)

Nach einem Laufreichen letzten Jahr mit einem guten Ergebnis im Halbmarathon, wollte ich dieses Jahr noch expliziter für eine neue Bestzeit trainieren. Dafür hat mich Fabia mir zur Halbmarathon-Vorbereitung mitgenommen, da sie selbst gute Erfahrungen mit dieser Vorbereitung gemacht hat. Aufgeregt wegen der vielen neuen Menschen und der ambitionierten angestrebten Zielzeit von 1:29h ging es schon in der ersten Einheit ordentlich ans Eingemachte. Ab da war klar: das wird kein Selbstläufer.

Das bewahrheitete sich auch in den kommenden Wochen. Die Einheiten wurden länger und schneller und obwohl ich eine Verbesserung in meiner Leistung merkte, musste ich immer wieder an meine Grenzen gehen. Ein Dank geht dafür vor allem raus an Ron, Christoph, David, Florian, Manuel und Joe, die mich immer wieder mitgezogen haben. Mit ihnen wurden die Einheiten unterhaltsam und gingen auch trotz hoher Intensität schneller rum.

Einen Monat vor dem Halbmarathon ging es dann an den ersten Härtetest: ein 10km Testlauf am Rhein stand an. Dieser war wie erwartet extrem hart, aber am Ende stand ein neuer persönlicher Rekord auf der Uhr. Das gab Motivation auch die letzten Wochen die Zähne zusammen zu beißen und mit den anderen zusammen den Trainingsplan durchzuziehen.

In einem Kurzurlaub konnte ich dann noch einmal bei geringer Intensität Kraft tanken. 10 Tage vor dem Halbmarathon beim Beueler 10er stand ein finaler Formtest an. Nach einem schönen (aber auch wieder extrem harten) Lauf zeigte meine Uhr erneut eine persönliche Bestzeit an. Damit wurde die Vorfreude auf das Rennen nur größer!

Dann war auch schon der Tag auf den ich seit Anfang des Jahres hintrainiert hatte. Gut erholt und voller Motivation ging es zum Treffpunkt des LT Ennerts. Nach einem Gruppenfoto und kurzen letzten Motivationsprüchen untereinander ging es dann zum Start. Der Lauf fühlte sich dank der super Vorbereitung insgesamt gut an. Ich hatte zum Glück noch einen Freund dabei der mich in Kraft- und Motivationstiefs mitziehen konnte.

Am Ende konnte ich die angestrebte Zeit sogar noch leicht unterbieten und war zwar fertig aber auch super glücklich im Ziel.

Vielen Dank an alle und vor allem Caterina für die super Anleitung und Organisation!



Halbmarathonvorbereitung (Barbara Schmehl)

Skeptisch und zugegebenermaßen mit etwas Selbstzweifel bin ich beim Halbmarathon gestartet. Zwei Wochen vorher beim Training war ich nach 12 km im Halbmarathontempo völlig am Ende und konnte mir beim besten Willen nicht vorstellen, wie ich das 21 km durchhalten sollte. „Im Notfall gehe ich halt! Ich will schließlich Spaß haben.“ habe ich mir immer wieder zur Beruhigung gesagt. Und ehe ich mich versah, lagen 12 Wochen Halbmarathonvorbereitung hinter mir und ich lief über die Startlinie.

Während ich mich erst mal ganz entspannt warmlief, ließ ich unsern Zugläufer Georg, seinen blauen Ballon und unsere Truppe erst mal von dannen ziehen. Den blauen Ballon irgendwann nur noch am Horizont vermutend genoss ich die tolle Stimmung in Beuel und bemerkte fast nicht, wie sich mein Tempo langsam aber stetig erhöhte. Auf der Bonner Rheinseite war ich nun wirklich überrascht, dass es so locker lief und sich dabei auch noch so gut anfühlte. Siegesicher (im übertragenen Sinne) lief ich immer flotter und der blaue Ballon kam immer näher. Bei km 13 war ich dann endlich bei Georg und bin ihm ab dann auch nicht mehr von den Fersen gewichen.

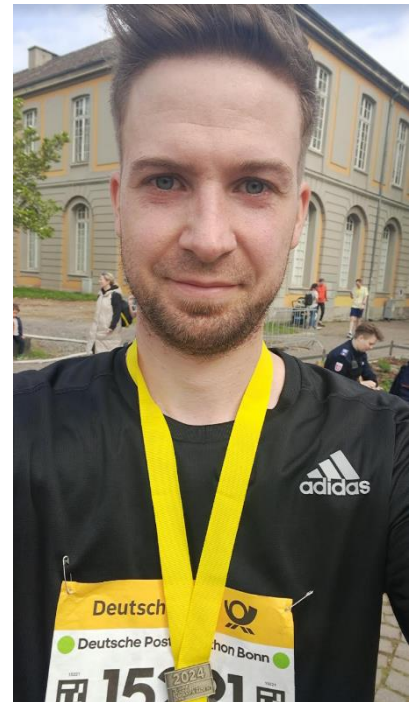
Ab km 15 bekam ich dann leider Seitenstiche, die mich für 3 km nicht mehr loslassen sollten. Zu dem Zeitpunkt hatte ich meine anfänglichen Spaßansprüche aber schon längst verworfen und strebte nun doch nach der Zielzeit unter zwei Stunden. Seitenstiche hin oder her, Georg zog und ich lief mit. Ein herzliches Dankeschön!

Mit meiner Zielzeit von 1.59. war mir dann klar, dass sich die Halbmarathonvorbereitung beim LT-Ennert für mich total bewährt hat! Vor allem die kompetente Betreuung durch die erfahrenen Laufbetreuer:innen hat mich im Training sehr motiviert. So brauchte ich mir nie Gedanken um Pace und Strecke machen und konnte zu meiner geistigen Entspannung einfach mitlaufen. Die Vorbereitung hat mir sehr viel Spaß gemacht ich und freue mich jetzt schon auf weiteres Training und gemeinsame Läufe im Verein!

Vorbereitung für den HM beim LT Ennert (Fabian Theisen-Stockhausen)

Meine Intention, sich dem LT Ennert anzuschließen, ist der Wunsch gewesen, meine bisherige Halbmarathonzeit von 2:11h auf unter 2h zu verbessern. Zu meiner Freude und Begeisterung fand ich beim LT Ennert eine hervorragende Gruppe vor, mit sehr professionellen Lauftrainern und jeder Menge Motivation. Ebenso wurde ich sehr empathisch aufgenommen und die Lauftrainer kümmerten sich sehr gut um uns Läufer!

Zu Beginn der Vorbereitung konnte man sich einer Teilgruppe anschließen, die sich an einer potenziellen Zielzeit für den Halbmarathon orientierte. Jede dieser Gruppen bekam einen darauf zugeschnittenen Vorbereitungsplan über 12 Wochen ausgehändigt. Um ehrlich zu sein, musste ich beim Blick darauf erst einmal schlucken, aber der anfängliche Respekt (über teilweise lange Strecken) wurde von Mal zu Mal weniger und wandelte sich in regelrechte Vorfreude auf die nächsten Einheiten um, die immer mittwochs und sonntags stattfanden. Schön zu sehen war hierbei, dass sich immer große Gruppen an Läufern zusammenfanden und man sich gemeinsam „qualen“. Auch der Erfolg der einzelnen Einheiten ließ nicht lange auf sich warten. Alles in allem war die Vorbereitung einerseits natürlich sehr anstrengend, andererseits machte es aber auch Spaß durch abwechslungsreiche Einheiten den inneren Schweinehund zu besiegen. Für aktive Läufer ist der LT Ennert absolut zu empfehlen.



Vereinsmeisterschaft

Im Rahmen dem Halbmarathons fand auch wieder unsere interne Vereinsmeisterschaft statt. Teilgenommen haben 39 Mitglieder. 32 beim Halbmarathon, 5 beim Marathon und 2 beim 10er.

Neue Vereinsmeisterin im HM ist Fabia in 1:44, gefolgt von Ingrid Kutzner Arteaga in 1:49. Platz 3 belegt unser neues Mitglied Katharina Weishaupt mit 1:55. Neuer HM Vereinsmeister ist Timothy in 1:15, gefolgt von Florian in 1:22 und David in 1:23. Vereinsmeister im Marathon ist Joe in 3:03, gefolgt von Christoph (Schrauf) in 3:30 und Ingo in 3:40. Vereinsmeisterin im Marathon und gleichzeitig auch Bonner Stadtmeisterin ist Caterina Schneider mit 3:22. Beeindruckend ist auch Günther Brombachs 2. AK Platz beim 10 km Lauf.

Herzlichen Glückwunsch allen und danke an die HelferInnen bei den Kleiderbeuteln und die Unterstützung an der Strecke!

2. Termine und Ereignisse

Beginn Laufbahntraining 8. Mai 2024

Ab dem 8. Mai finden wieder wöchentlich mittwochs unser Bahntraining um 19:00 Uhr am Sportplatz der IGS Bonn-Beuel statt. Dort gibt es die Möglichkeit bis September gezielt an der Geschwindigkeit, der Ausdauer und der Lauftechnik gemeinsam zu arbeiten.

Laufseminar für AnfängerInnen mit Gundi

Am 6. Mai 2024 startet der Laufanfängerkurs mit unserer zertifizierten Übungsleiterin Gundi. An 10 Terminen führen wir Schritt für Schritt in das Laufen ein, um das Ziel von 5 km am Stück zu laufen zu erreichen. Falls ihr jemanden kennt, der gerne vorbeischauen/teilnehmen möchte, schreibt uns eine E-Mail an: l.t.ennert@googlemail.com.

Laufseminar Steffi Steinbeck

Auch dieses Jahr wird das Laufseminar mit Steffi Steinbeck stattfinden. Aktuell haben wir noch keine Terminvereinbarung, werden euch aber sobald es so weit ist per E-Mail Bescheid geben.

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. Bis bald am Rhein, im Wald oder beim Bahntraining! 😊

Viele Grüße euer 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: Ron Altmann, Moritz Borlinghaus, Fabia Buchhorn, Joe Körbs, Britta van Zweeden

Autoren: Moritz Borlinghaus, Fabia Buchhorn, Joe Körbs, Richard Müller-Buchhorn, Thomas Schneider, Fabian Theisen-Stockhausen, Barbara Schmehl, Britta van Zweeden