

Lauftreff Ennert Bonn e.V.

Lauftreff Ennert Bonn e.V.

Ausgabe 82

November 2025



Vorwort

Liebe LT Ennerter,

das vergangene Halbjahr war erneut ereignisreich und voller sportlicher Highlights. Nach dem Halbmarathon in Bonn startete wieder ein Laufanfänger- und Wiedereinsteigerkurs, der großen Zuspruch fand. Auch beim Bonn-Triathlon war der LT Ennert endlich wieder vertreten – eine tolle Gelegenheit, neue Mitglieder kennenzulernen und alte Bekanntschaften aufzufrischen.

Das Bahntraining erfreute sich ebenfalls einer hohen Beteiligung und der Trainingseffekt zeigte sich deutlich, insbesondere bei den offiziellen Wettkämpfen. Beim Drei-Brücken-Lauf wurden zudem unsere neuen Vereinsmeisterinnen und Vereinsmeister gekürt – herzlichen Glückwunsch!

Das Training für den Drachenlauf war ebenfalls voller begeisterter Waldläuferinnen und -läufer. Schön, dass wir auch dort wieder gemeinsam trainieren konnten!

Auch die Mitgliederversammlung fand statt und der vorherige Vorstand darf den Verein weiterhin vertreten. Ich freue mich sehr auf die weitere Zusammenarbeit. 😊

Viele von euch waren zudem bei verschiedenen Laufveranstaltungen aktiv und haben ihre Eindrücke in Erfahrungsberichten festgehalten. Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit ihren Beiträgen und Fotos unser Vereinsleben bereichern und unsere Aktivitäten so lebendig präsentieren.

Aktuelle Neuigkeiten rund um den LT Ennert findet ihr wie gewohnt auf unserem Instagram-Account. Den QR-Code könnt ihr scannen, um direkt dorthin zu gelangen.

Viel Spaß beim Lesen und bis bald!

Eure Fabia



@LT_ENNERT

Inhalt

- 1. Bericht aus dem Vorstand (Mitgliederversammlung 30.10.2025)**
- 2. Sportliche Highlights und Erfahrungsberichte**
 - Kann man Laufen lernen? Laufanfänger-/Wiedereinsteigerkurs mit Gundis
 - Deutsche Meisterschaft Langstrecke
 - LT Ennert wieder am Start: Der Bonn Triathlon kehrt zurück
 - Bärenkoppllauf
 - Erfahrungen rund um den UTMB 2025
 - Run like someone just called you a jogger – Staffelgold bei den Deutschen 10 km-Straßenmeisterschaften in Siegburg
 - Münsterbericht
 - Besonderes Bahntraining mit Olympiateilnehmerin Susanne Hahn
 - Vereinsmeisterschaft beim Drei-Brücken-Lauf
 - Sonntagstraining für den Drachenlauf – Drachenlauf 2025
- 3. Besondere Laufleistungen von Vereinsmitgliedern Mai - Oktober 2025**
- 4. Termine und Ereignisse**
 - **Neujahrsempfang 2026**
 - Beginn Halbmarathontraining mit Gundis
 - Start Halbmarathonvorbereitung
 - Jour Fixe (LT Ennert Stammtisch)

1. Bericht aus dem Vorstand (Mitgliederversammlung 30.10.2025) (Richard Müller-Buchhorn)

Am Donnerstagabend, den 30.10.2025 fanden sich 46 stimmberechtigte Mitglieder im Waldcafe in Bonn-Holzlar zur Mitgliederversammlung des LT Ennert ein. Die Anzahl der Teilnehmenden stellt eine erhebliche Steigerung zur letzten Mitgliederversammlung dar und bestätigt den Trend unserer Mitgliederentwicklung. Diese ist in den vergangenen zwei Jahren um 15% gestiegen ist und hat aktuell die 200er Marke überschritten.

Nach der Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit und Genehmigung der Tagesordnung wurden acht Vereinsmitglieder für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt.

35 Jahre	30 Jahre	25 Jahre
Kuhrt, Karyn 36	Tietzel, Angela 31	Stöckel, Sabine 26
Trauth, Peter 36	Assenmacher, Wilfried 30	
Henke, Ulf 35	Pütz, Dieter 30	
	Schröer, Johannes 30	

Joe bedankte sich für ihre Treue zum Verein und die Anwesenden wurden mit einer kleinen Aufmerksamkeit beschenkt. Alle nicht anwesende Jubilare werden ihr Präsent auf dem postalischen Weg erhalten.

Anschließend berichtete der Vorstand über die sportlichen und nichtsportlichen Aktivitäten des Vereins in den vergangenen zwei Jahren. Dabei stellt man fest, wie vielfältig das Angebot im Verein mittlerweile geworden ist. Es bleiben traditionelle gemeinsame Aktivitäten und Wettbewerbe erhalten und einige neue innovative Veränderungen kommen hinzu. Der bisherige Vorstand wurde ohne Gegenstimmen in seinen Ämtern bestätigt und wir bedanken uns auch nochmals an dieser Stelle für euer Vertrauen.

Für ihre langjährige ehrenamtliche und gewissenhafte Arbeit möchten wir uns auch ganz herzlich bei unseren Kassenprüfern Karyn Kurth und Günther Brombach bedanken, die sich aus diesem Amt zurückziehen. Mit Ines Schödder und Johannes Müller konnte diese Funktion neu besetzt werden. Auch hier schon einmal vielen Dank für eure Bereitschaft.

Zudem lagen der Versammlung zwei Anträge zur Abstimmung vor. Sowohl die Beitragserhöhung als auch die Satzungsänderung des „Schriftwart“ in „Informations- und Medienbeauftragter“ erhielten eine Mehrheit bei den Abstimmungen. Details zu allen Punkten könnt ihr im Protokoll der Mitgliederversammlung und in der Vorstandspräsentation nachlesen, die am 09.11.2025 per E-Mail an die Mitglieder verteilt wurden.

Nach zweieinhalb Stunden Diskussion und Abstimmungen endete unsere Mitgliederversammlung. Abschließend möchten wir alle nicht anwesenden 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.

Also schon einmal für Ende 2027 vormerken. ☺

2. Sportliche Highlights und Erfahrungsberichte

Kann man Laufen lernen? - Anfängerkurs mit Gundis (Janine Dreger)

Ich war noch nie wirklich sportlich und erst recht keine Läuferin. Während andere schon zu Schulzeiten Runde um Runde liefen, spazierte ich, geplagt von Seitenstichen, gequält hinterher. Doch nachdem mir eine Freundin davon erzählt hatte, dass sie mit Hilfe eines Lauf-Anfängerkurses zum Laufen gekommen sei und heute regelmäßig 5 km läuft, kam ich ins Grübeln:

Kann man Laufen wirklich lernen? Oder besser gefragt: Kann ICH Laufen lernen?

Ich machte mich auf die Suche nach einem Anfängerkurs in meiner Umgebung und wurde beim LT Ennert fündig. Ich wollte mich auf ein Experiment einlassen und hatte weniger an den Beginn einer sportlichen Laufbahn gedacht.

Aber unverhofft kommt ja bekanntlich oft. ;-)

Los ging es im Mai. Über 30 motivierte Läuferinnen und Läufer hatte es zu Gundis und Caterinas Training an den Rhein geführt, so dass man sich entschied aus der großen zwei kleinere Gruppen zu machen, um allen Teilnehmern gerecht zu werden. Ab sofort konnte jeder frei wählen, ob er um 18 Uhr oder 19 Uhr am Lauftraining teilnehmen wollte. Super flexibel also für alle, die manchmal terminlich anderweitig eingebunden waren. Gundis und Caterina gebührt für so viel Flexibilität unser ganz großes Dankeschön! Aber nicht nur dafür haben wir zu danken. Das Training hat einfach eine Menge Spaß gemacht. Woche um Woche ging es ein paar Meter weiter, Schritt für Schritt fiel uns das Laufen leichter. Doch nicht nur unsere Ausdauer wurde auf die Probe gestellt. Aufwärm- und Dehnübungen wurden vermittelt, an unserer Lauftechnik gefeilt und immer wieder wurden wir gelobt, angespornt und motiviert. Selbstzweifel hatten gegen Gundis ansteckende Begeisterung gar keine Chance. Und siehe da, am Ende des Kurses liefen wir gemeinsam die angestrebten 5 km!



Ich kann Euch heute also sagen: Ja, man kann laufen lernen!

Und ich habe es nicht einfach nur gelernt 5 km zu absolvieren, sondern, und das ist noch viel wichtiger, ich habe sogar große Freude daran gefunden.

Daher gilt mein ganz persönlicher Dank Gundis und Caterina, die uns nicht nur das „Handwerk des Laufens“ gelehrt, sondern vor allem auch ihre Motivation, Begeisterung und den Glauben an uns selbst vermittelt haben. Ich freue mich auf viele weitere Kilometer mit Euch!



Deutsche Meisterschaft Langstrecke (Britta van Zweeden)

Am 3.5.25 traten Caterina und Britta bei den Deutschen Meisterschaften Langstrecke in Hamburg an.

Diese fanden auf der altehrwürdigen Jahnkampfbahn im Hamburger Stadtteil Winterhude statt. Sie stammt aus dem Baujahr 1919 und liegt in Sichtweite des Planetariums mit angrenzendem Stadtpark. Sie ist die einzige Leichtathletikanlage der Hansestadt mit acht Rundbahnen und wird gerne für spektakuläre Wettbewerbe und Meisterschaften genutzt.

So auch für die diesjährigen Deutschen Langstreckenmeisterschaften wo am Nachmittag Britta und Caterina bei den Masters (Athletinnen und Athleten zwischen 35 und 90 Jahren) über 5.000 m antraten und sich am Abend die deutsche Elite über 10.000 m spektakuläre Rennen lieferte. Es siegten hier Elena Burkard und Nils Voigt.

Caterina und Britta, in diesem Jahr einmal nicht in derselben Altersklasse startend, traten in unterschiedlichen Läufen an.

Als erste der beiden war Britta an der Reihe. Gemeinsam mit den älteren Teilnehmerinnen startete sie in Lauf 1. Noch verletzt von einem Sturz eine Woche zuvor kämpfte sie sich durch und holte Bronze in 20:47 Min. Im zweiten Lauf trat Caterina mit den jüngeren Athletinnen an. Sie lieferte ein fabelhaftes Rennen ab und lief mit einer sehr starken Zeit von nur 19:29 Min. ebenfalls als Dritte durchs Ziel.

Glücklich über ihre Erfolge feierten die beiden abends ihre Medaillen beim gemeinsamen Essen im Restaurant.



LT Ennert wieder am Start: Der Bonn Triathlon kehrt zurück

(Sabine Mann und Wilfried Assenmacher)

Eigentlich hatten wir nicht mehr damit gerechnet, dass der Triathlon noch einmal wiederbelebt wird. Als wir im Spätsommer letzten Jahres in der Zeitung lasen, dass es 2025 nach 5 Jahren Pause doch wieder einen Bonn Triathlon geben würde, fühlten wir uns eigentlich nicht mehr fit genug.

Aber dann kamen im Oktober die E-Mails von Wiebke und Georg, die Christoph und uns fragten, ob wir wieder dabei wären. Und da war die Entscheidung plötzlich klar – ja, warum eigentlich nicht. Zu schön waren die Erinnerungen an die vielen Staffeln und tollen Triathlon-Erlebnisse. Und das T-Shirt vom Jubiläumstriathlon, der nicht stattgefunden hatte, haben wir bereits getragen und sollte in 2025 auch nachträglich verdient werden.

Nach der ersten Initiative von Georg und Wiebke wurden optimistisch 6 Staffeln gemeldet. Anfangs waren die Zusammensetzungen noch ungewiss und viel haben wir leider „aus der Ferne“ nicht mitbekommen, wie mit SchwimmerInnen, RadfahrerInnen und LäuferInnen jongliert wurde, um 6 Staffeln an den Start zu bringen. Aber am Ende ging es sogar ohne Doppelbesetzungen. Natürlich seien auch die Einzelstarter nicht vergessen, aber da können wir leider nicht viel dazu schreiben.

Schon in der Vorbereitung war klar: Die Berge werden nicht flacher, die Strecke wird nicht kürzer, aber wir sind sechs Jahre älter als bei der letzten Teilnahme. Selbstverständlich haben wir uns auf die neue Strecke vorbereitet. Einige Anstiege waren bekannt, aber der Anstieg aus dem Hanfbachtal nach Bennerscheid ist neu ins Programm gekommen und ist ein echter „Schweinsberg“ – unrhythmischt, zwischendrin steil und ein mieser Asphalt. Dieser Anstieg war auch noch zweimal auf einer 10 km Runde zu fahren.

Vier Tage vor dem Triathlon dann – Halsschmerzen! Der einzige Wettkampf im Jahr und der Körper streikt? Es ging hin und her, Ersatz war organisiert (Danke Georg, fürs Organisieren eines potentiellen Ersatzfahrers, Danke Gregor, dass Du so flexibel



warst!) aber am Ende fiel die Entscheidung am Samstagabend beim Vorbereitungstreffen dann doch für einen Start.

Die Wettervorhersage war leider schlecht. Regen, Wind, Kälte. So schlecht war das Wetter noch nie bei all den vielen Bonn-Triathlons, bei denen wir dabei waren. Bei der Vorbesprechung am Samstagabend waren sich alle Radfahrer einig – freiwillig würde man sonst bei so einem Wetter nicht aufs Rad steigen.

Die Fahrradwahl musste am Vorabend getroffen werden, denn die Startnummern mussten auch auf Rad und Helm geklebt werden. Willi entscheidet sich fürs Rennrad - keine Scheibenbremsen, keine Berggänge, sondern sportlich Sitzposition und dicke Übersetzung – ist ja Wettkampf! Sabine entscheidet sich für Endurance - Scheibenbremsen, die leichtere Übersetzung mit dem Rettungsgang und dickere Reifen – Regen ist angesagt und was der Körper macht, ist ungewiss.

Am Sonntagmorgen trafen wir uns dann im Wechselraum. Kurz vor der offiziellen Einweisung durch die Kampfrichter dann noch Aufregung – eine heftige Windbö riss den ersten Absperrungszaun um und wie die Dominosteine fielen die anderen nach und nach in einer Kettenreaktion auch um. Alle Helferhände wurden gebraucht, den Zaun wieder aufzustellen. Zum Glück kam niemand zu Schaden und es geschah auf der Seite, auf der keine Räder standen. Denn wie auch früher bei dieser Veranstaltung waren ja auch die richtig guten Triathleten mit richtig teuren Rädern dabei. Da hätte der Wind einige Schaden anrichten können.

In der Staffel-Wechselzone gab es einige Änderungen im Vergleich zu den früheren Veranstaltungen und bis alles geklärt war, gab es doch einige Nachfragen. Der Helm und die Schuhe mussten am Rad deponiert sein, also Chip vom Staffelpartner übernehmen, in Strümpfen zum Rad rennen, Schuhe anziehen und dann erst das Rad von der Stange nehmen und aus der Wechselzone laufen. Alles nicht so einfach – und auf dem Rückweg das gleiche wieder in umgekehrter Reihenfolge.



Nach der Einweisung in der Wechselzone ging es erstmal mit Christoph ins Bahnhöfchen auf einen Espresso-Kick. Das haben wir in den vergangenen Jahren auch gemacht. Es nimmt die Nervosität und vermeidet das Dixie-Klo. Außerdem konnte man sich aufwärmen und darüber diskutieren, wie viele Schichten man auf dem Rad wohl anziehen sollte. Selten war die Entscheidung so schwierig.

Und dann endlich – der Startschuss. Die Rechnerei, wann welche Schwimmerin, welcher Schwimmer voraussichtlich aus dem Wasser kommen würde, hatte vorab stattgefunden. Aber wie beeinflusst der Wind die Wellen und die Strömung im Rhein? Einfach war es sicher nicht, der ein oder andere Schluck Wasser wurde wohl auch ungewollt geschluckt, die Orientierung war sicher nicht einfach – und dann raus aus dem Wasser, zur Wechselzone laufen und sich durch das Durcheinander in der Wechselzone finden. Wo ist mein Staffelpartner, meine Staffelpartnerin? Alle Ennerter haben mit aufgepasst, gewunken und geschrien. Dann den Chip übernehmen und ab auf die Radstrecke. Hatte sich der Chip mit dem Neoprenband immer so nasskalt am Knöchel angefühlt hat, wie in diesem Jahr?

Diesmal war der steilste Anstieg vom Rhein aus zu bezwingen, der Berg an der Kommende Ramersdorf vorbei über die Oberkasseler Straße. Auf der Strecke mit Wendepunkten gab es die ein oder andere Begegnung, der Wind war zwar stark, kam aber zum Glück selten in Böen von der Seite und einige Tropfen Regen haben wir auch abbekommen. Es gab immer wieder Stellen mit kleineren oder größeren Trüppchen an Zuschauern, die richtig gute Stimmung verbreiteten. An der steilsten Stelle unseres „Schweinsbergs“ nach Bennerscheid hoch, an dem man den ein oder anderen schiebend sah, feuerten Streckenposten mit dem Karnevalshit „Wackelkontakt“ an. Der lief auch in Dauerschleife in der zweiten Runde noch. Oben angekommen gab es eine Verpflegungsstelle – nimmt man jetzt (nach ca. 30 km) schon was oder erst nach der 2. Runde (nach ca. 40 km)? Übertrroffen ist Bockeroth, hier muss man sich auf dem Rückweg am (vor)letzten wirklich steilen Anstieg einfach noch die Zeit nehmen, das Anfeuern der Zuschauer zu genießen!

Auf das Tachometer schauen wir beide immer erst nach dem letzten Anstieg, wenn man auf der Ebene Richtung Niederholtdorf ist und es nur noch flach oder bergab geht. Die Durchschnittsgeschwindigkeit war dieses Jahr eher ernüchternd, eine Verbesserung auf den letzten Kilometern hat der Wind unmöglich gemacht. Ausreden und Erklärungen dafür hatten wir danach einige.



Nach und nach kamen alle wieder heil, ohne Sturz und Panne ins Ziel und wir konnten unsere Läuferinnen und Läufer auf den Weg schicken. Und die hatten wirklich zu kämpfen. Am Ende fegte ein richtig heftiger Regenschauer mit Sturmböen über den Zielbereich, die ein oder andere Plane flog, Pavillons wurden festgehalten und alle waren pitschnass. Wir standen im Zielbereich und warteten auf unsere Staffelpartner und Einzelstarter und waren nur froh, jetzt nicht mehr auf dem Rad zu sitzen.

Am Ende haben wir alle Staffeln ins Ziel gebracht und trotz der widrigen Wetterbedingungen kam von vielen die spontane Reaktion: nächste Mal sind wir gerne wieder dabei!



Ein bisschen fehlte uns das abschließende gemeinsame Feiern, dass einfach dem Wetter geschuldet mehr oder weniger ausfiel. Wie schön ist es, bei schönem Sommerwetter ausgiebig die Erfahrungen auf der Strecke zu teilen, sich gemeinsam zu freuen, dass wieder alle gesund angekommen sind, das ein oder andere Getränk zu genießen und die Kraftreserven wieder aufzufüllen.

Und es gibt wieder ein nächstes Mal!! Caterina hat es geschafft wieder 6 Staffeln anzumelden und bei der Mitgliederversammlung am 28.10. spürte man schon wieder die Vorfreude auf den Triathlon 2026. Wenn wir gesund bleiben, sind wir dabei.

Bärenkoppllauf - im Naturpark Rhein-Westerwald am 1.8. (Barbara Thiermann)

Nachdem ich als LTE Neuling zum ersten Mal vom Bärenkoppllauf hörte erfolgte umgehend die Anmeldung. Traillauf klingt super!

Auf dem Hinweg nach Waldbreitbach zu fünft im Auto wurden Andra und ich als Neulinge von den alten Hasen zur Streckenführung gebrieft, was sich als äußerst hilfreich erwies. Bei der Anfahrt gab es schon fantastische Ausblicke in die stark hügelige Landschaft. Wir parkten im Zielbereich am Kloster und konnten so auf dem kurzen bergab Trail bereits dessen Zustand testen. Glücklicherweise war von dem Regen der letzten Tage nichts zu merken.

Nach kurzem Einlaufen und dem obligatorischen Gruppenfoto mit den 12 Läuferinnen und Läufern des LTE plus Unterstützer ging es zum Start, der in 20er Blocks zeitlich versetzt erfolgte.

Nach wenigen Metern über Asphalt führte der Weg in den Wald, dort ging es weiter auf zum Teil ausgesetzten Single Trails, anfangs noch auf und ab, was jedoch schnell durch ein recht stetes auf abgelöst wurde. Der Trail schlängelte sich flowig rechts und

links der Wied durch den Wald und ich blieb bei der Strategie, mich kraftmässig auf die 6 km bergauf zu fokussieren, in der Hoffnung, die dann noch folgenden 5 km eben/bergab schon irgendwie hinzubekommen. Ein kurzer Abschnitt mit angedeuteten Stufen war so steil, dass ich ins Gehen wechseln musste, der Rest ließ sich jedoch gut laufend bewältigen. Nach 6 km und 360hm (zu jedem gelaufenen km wurden auch Schilder angezeigt, was dem pacen sehr half!) kam ich auf der Hochebene an und wurde bei bestem Wetter von einer fantastischen Aussicht belohnt, die half, mich über die Eben zu tragen. Die ausgezeichnete Fernsicht in alle Richtungen bot einen guten Kontrast zu dem ersten Teil der Strecke. Irgendwann bog der Weg links ab, weg von der Ebene zurück in den hier etwas lichteren Wald. Das sich bald nähernde Ziel war durch das Gebimmel der Kuhglocken durch die Helfer Crew schon von weitem zu hören.

Also nochmal alles geben und im Ziel die gute Stimmung genießen. Zur Auffüllung der Kohlehydratspeicher gab es Pommes und Kuchen, nachdem wir kurz die nass geschwitzte Rennkleidung gegen trockene eingetauscht hatten.

Wie erhofft belegten LTE Läuferinnen und Läufer unter großem Applaus einige Podestplätze und dank meiner starken Vereinskolleginnen kam ich auch zum ersten Mal in den Genuss, bei einem Rennen auf dem Podest zu landen! Nicht nur bei uns Damen, sondern auch bei den Herren gelang der 1. Platz in der Mannschaftswertung!!! Außer den obligatorischen Kuhglocken gab es als Preis ein Kölschfäßchen für jedes Team, über das sich an den darauffolgenden Mittwochen im Anschluss an das Bahntraining alle freuten.

Ein super organisiertes Event, toller Teamspirit- nächstes Jahr bin ich auf jeden Fall wieder dabei!



Erfahrungen rund um den UTMB 2025 (Dennis Krämer)

Der UTMB ist das größte Trailrunning-Event Europas und steht auf der Bucket List vieler Läufer – so auch auf meiner. Nachdem ich 2023 meinen ersten Ultramarathon absolviert hatte, war für mich schnell klar: Irgendwann möchte ich an der Startlinie des UTMB (174 km, 9900 Hm) stehen.

Um mich dafür zu qualifizieren, nahm ich 2024 am Julian Alps Trailrun in Slowenien teil (124 km, 6.000 hm). Für eine Teilnahme am UTMB benötigt man mindestens einen Running Stone, der innerhalb der letzten 24 Monate vor dem Rennen erworben wurde. Diese sogenannten Stones sammelt man bei UTMB World Series-Rennen – je nach Distanz und Höhenmetern gibt es pro Lauf zwischen ein und vier Stück. Jeder Running Stone entspricht dabei einem Los in der Lotterie, über die letztlich die Startplätze vergeben werden. Zusätzlich ist ein gültiger UTMB Index in der passenden Kategorie (oder einer niedrigeren) erforderlich. Beispiel: Der Julian Alps Trailrun mit 100 km und 6.000 hm fällt in die Kategorie 100M (100 Meilen).

Im Januar 2025 hatte ich Glück und wurde in der Lotterie gezogen. Ab diesem Zeitpunkt begann ich gezielt zu trainieren. Mein Ziel war es, das Wochenpensum schrittweise auf etwa 100–120 km mit 3.000–5.000 hm zu steigern. Um mich bestmöglich auf die Bedingungen vor Ort vorzubereiten, versuchte ich, bei meinen Longruns ein ähnliches Verhältnis von Höhenmetern zu Kilometern zu erreichen wie beim UTMB – also rund 570 hm pro 10 km. Im Siebengebirge ist das allerdings gar nicht so einfach, wenn man nicht täglich Ölberg- Intervalle laufen möchte. Auch technisch anspruchsvolle Downhills zu finden, war anfangs eine Herausforderung. Nach einigen Erkundungstouren fand ich jedoch geeignete Strecken – besonders den direkten Aufstieg vom Ölberg-Parkplatz (ca. 130 hm auf 800 m) kann ich empfehlen. Dort trainierte ich auch das Wandern mit Stöcken, denn man darf sich nichts vormachen: Beim UTMB wird ein Großteil der Strecke gewandert.

Ein weiterer Trainingsschwerpunkt war das Laufen bei Nacht mit Stirnlampe sowie das Training mit vollgepackter Laufweste – was ich leider erst am Tag vor dem Start ausprobierte. Das kann ich niemandem empfehlen, denn die Menge an Pflichtausrüstung ist nicht zu unterschätzen. Als Generalprobe nahm ich am Allgäu Panorama Ultra (70 km, 3.100 hm) teil, der vom Streckenprofil her gut passte und drei Wochen vor dem UTMB stattfand – perfekt für einen finalen Belastungstest.

Am Renntag war ich zwei Stunden vor dem Start im Startbereich, um nicht ganz hinten im Feld zu stehen – ein klarer Vorteil, da es bereits nach wenigen Kilometern zu Engstellen kommt. Schon früh herrschte dichtes Gedränge, also lohnt es sich, rechtzeitig vor Ort zu sein. Das Rennen selbst war extrem fordernd und brachte mich sowohl physisch als auch psychisch an meine Grenzen. Besonders die Stimmung in der ersten Nacht war überwältigend und hat mich enorm gepusht.

Kurz nach dem Start setzte Regen ein, und auf dem Anstieg zum Croix du Bonhomme verwandelte sich dieser in einen wahren Blizzard. Wegen des Schneesturms wurde der letzte Anstieg gestrichen – stattdessen führte die Strecke kurz vor dem Ziel noch einmal rund 1.000 hm eine Skipiste hinauf. In diesem Moment war ich sehr dankbar

für die Pflichtausrüstung: Ich trug bereits alles, was ich dabeihatte, um mich vor Kälte und Nässe zu schützen.

Nach etwa 12 Stunden erreichte ich die Dropbag-Station in Courmayeur (km 82). Dort musste ich erst einmal Kleidung und Schuhe wechseln. Trotz der kurzen Erholung wurde die zweite Hälfte zunehmend zur Kopfsache. Spätestens ab Champex-Lac schmerzten die Achillessehnen bei jedem Schritt, aber ich blieb in Bewegung und vermeid zu lange Pausen an den Verpflegungspunkten – so schaffte ich es noch vor der zweiten Nacht ins Ziel.

Bei der Verpflegung setzte ich auf eine Mischung aus Gels, Müsliriegeln und selbst angerührten Drinkmixes aus Glucose und Fructose (2:1). Wenn der Magen keine Gels mehr verträgt, sind solche Mixes eine willkommene Abwechslung und helfen, hydriert zu bleiben. Wer ohne Support unterwegs ist, kann an den Verpflegungspunkten auch auf Nāak-Produkte und andere angebotene Lebensmittel zurückgreifen – allerdings sollte man diese vorher auf Verträglichkeit testen.

Alles in allem war der UTMB eine einzigartige Erfahrung – von der mitreißenden Atmosphäre in Chamonix schon vor dem Start bis hin zur Strecke selbst und der unglaublichen Unterstützung entlang des gesamten Rennens.



Run like someone just called you a jogger – Staffelgold bei den Deutschen 10 km-Straßenmeisterschaften in Siegburg

(Wiebke Kretschmann)

Manch junger Athlet träumt davon, einmal bei den Deutschen Meisterschaften starten zu dürfen. Bei den Deutschen Meisterschaften 10 km-Straße ist das einfach, denn es gibt keine Qualifikationszeiten und bei den Senioren ist der Andrang auch nicht ganz so groß.

Die diesjährigen Deutschen 10 km-Meisterschaften fanden am 7. September 2025 in Siegburg statt. Ein echtes Heimspiel also. Die Streckenführung war mit vielen abrupten Richtungswechseln, etlichen Bordsteinen und Kopfsteinpflasterpassagen etwas gewöhnungsbedürftig. Bestzeiten waren hier nicht zu erwarten. Aber bei einem Meisterschaftsrennen sind die Bedingungen ja für alle gleich.

Insgesamt waren bei den Deutschen Meisterschaften sieben Athleten vom LT Ennert gemeldet. Start und das (leicht versetzte) Ziel lagen auf dem



Marktplatz. Da die Läufer zwei Runden absolvieren und am Ende noch eine Schleife laufen mussten, war dies perfekt zum Anfeuern.



Als Erstes stand der Hauptlauf der Männer mit den deutschen Spitzenläufern auf dem Programm. Inmitten der Cracks schlug Nils Wiemer sich hervorragend und kam nach 37:45 als 12. in der M45 ins Ziel. Im weiblichen Hauptlauf haben wir der Lokalmatadorin Konstanze Klosterhalfen die Daumen gedrückt. Leider hat sie es für sie nicht ganz zum Sieg gereicht, aber es war sehr imponierend zu sehen, wie schnell die Deutschen Damen rennen. Unser neues Mitglied Daniela Lindenthal zeigte mit 45:54 in der W40 was sie kann – Platz 7. ein Top-Einstieg.

Bei den Senioren ist leider in keiner Altersklasse eine Mannschaft zusammengekommen. Joe Körbs war mit 37:15 als 7. in der M55 nicht ganz mit sich zufrieden. Andreas Wieland lief in 44:53 ein solides Rennen und kam als 18. in der M60 ins Ziel.

Zum Abschluss kam der für den LT Ennert spannendste Wettkampf: der Lauf der Seniorinnen. Dort hatten wir in der Altersklasse W50-60 mit Caterina Schneider, Ulrike Krieg und Wiebke Kretschmann eine Mannschaft am Start. Unser Motto: „Jede gibt einfach ihr Bestes“ sollte sich auszahlen. Caterina war -wie gewohnt- unsere Rakete (42:47, Platz 6 W50), Ulrike wuchs über sich hinaus und lief viel schneller als sie es erwartet hatte (47:31, Platz 13 W50) und Wiebke steuerte vier Monate nach einer Meniskusoperation eine super Zeit (51:19, Platz 8 W55) bei. Während des Laufs hatte man natürlich keine Ahnung wie es bei den anderen Mannschaften so läuft. Es hat sich auf jeden Fall ausgezahlt die Anhöhe zum Zielbogen hochzusprinten - so wie wir es beim Bahntraining immer üben.

Am Ende kam die freudige Kunde: Goldmedaille! Wir waren superglücklich, dass wir tatsächlich einen Vorsprung von 31 Sekunden herausgelaufen haben und uns nun stolz Deutsche Mannschaftsmeisterinnen nennen dürfen.



Falls ihr euch fragt, wie es sich anfühlt Deutsche Meisterin zu sein? ÜBERRAGEND! Wenn ihr wissen wollt, wie die Goldmedaille aussieht? WUNDERSCHÖN! Und wieder hat sich gezeigt: EISERN KÄMPFEN LONHT SICH!

Herzlichen Glückwunsch an alle Athleten der Deutschen Meisterschaften und auch an die Starter im danach stattfindenden Citylauf, die sich tapfer der Hitzeschlacht gestellt haben.

Und ein riesiges DANKE an die treuen Ennert-Fans, die zum Anfeuern gekommen sind!

Münsterbericht (Ursula Thelen)

Alle Welt ist in Berlin gelaufen, ich war am 21.9. in Münster. Dort gab es einen Teilnehmerrekord und einen tollen Tag. Die heißen Tage zuvor waren über Nacht abgeklungen und so war gutes, vielleicht etwas zu windiges Laufwetter. Man kann einen 10 km Charity Lauf ohne Zeitnahme machen, 28 km oder Marathon laufen. Letzteren gibt es auch als Staffel, ist aber wohl immer schnell ausgebucht.

Mein Fazit?

Super Orga und super Stimmung- fast überall, das hat auch die weite Strecke über Land nach Nienbergen und Roxel sehr kurzweilig gemacht, damit hatte ich gar nicht gerechnet. Jede Menge Bands, Stelzenläufer, am Aasee eine enge Fanzenenpassage für Gänsehautfeeling.

Sehr schön waren die heißen! Duschen danach. Nicht so schön die weiten Strecken zwischen Start/ Ziel und Duschen, Startbeutelabgabe etc. Ich hatte danach über 60000 Schritte auf der Uhr (Rekord).

Nachdem ich die ersten vier Monate im Jahr nicht laufen konnte (dicke Verletzung mit OP, die Pflegesituation bei meinen Eltern) war jegliches Zeitziel dahin. Ich musste mich sehr überwinden, überhaupt wieder zu starten und ohne das große Ziel hätte ich mich sicher nicht wieder ganz langsam hochgearbeitet. Ich war ja auch komplett gar nicht im Ennert Trainingsrythmus. Das Ziel war, diese 42 km mit meinem Mann zu laufen, denn wir sind vor 42 Jahren in Münster zusammen gekommen ☺ und unsere 4 Kinder sind (mit einem Ersatz) Staffel gelaufen.

Trainiert habe ich auf 4:15 und bin in 4:14 ins Ziel (und ich fand es die ganze Zeit entspannt- da wäre mehr drin gewesen, aber ich habe immer mal auf meinen Mann gewartet, der leider Krämpfe bekommen hat). Es war mein 4. Marathon und so langsam gefällt mir das richtig gut.

Die Vorbereitung war schon knapp, aber ich merke immer mehr, dass ich auch schon 10 Jahre Lauferfahrung in den Beinen habe. Diese habe ich erweitert mit zwei flotten Zehnern, einem Staffellauf und 3 Halbmarathons mit Urlaub (Himmelsweglauf Unstrut, Königsschlössermarathon Füssen und Kölner Halbmarathon) und ich habe mehrfach meine Altersklasse gewonnen und auf dem Treppchen gestanden- so schlecht war mein Laufjahr schließlich also nicht- das macht mich froh und stolz.

Nicht so schön fand ich das viele trainieren im Sommer und viele Läufe bei Hitze (Münster ist meist Anfang September), da möchte man doch auch andere Sachen machen, z.B. Fahrradtouren, wandern, im Biergarten sitzen usw.

Davon abgesehen:

Ganz klare Empfehlung für Münster!!!



Besonderes Bahntraining mit Olympiateilnehmerin Susanne Hahn (Janine Thiede)

Am 1. Oktober durften wir beim Bahntraining des LT Ennert ganz besondere Gäste begrüßen: die ehemalige Olympiateilnehmerin und mehrfache Deutsche Meisterin Susanne Hahn sowie ihr Mann Frank Hahn.



Gemeinsam mit ihnen erlebten wir ein rund 90-minütiges Training, das es in sich hatte – mit einem abwechslungsreichen Aufwärmprogramm, gezielten Laufübungen und fordernden Intervallen. Dabei gaben Susanne und Frank wertvolle Tipps zur Lauftechnik, zur Trainingsgestaltung und zur richtigen Wettkampf vorbereitung. Trotz der kühlen Temperaturen blieb nach dem sportlichen Teil noch Zeit für ein gemütliches Beisammensein. Bei Kuchen, Getränken und netten Gesprächen ließen wir das Training gemeinsam ausklingen.

Ein herzliches Dankeschön an Susanne und Frank für den inspirierenden Besuch – und an alle, die dabei waren und diesen Mittwochabend zu einem besonderen Lauf treff-Erlebnis gemacht haben!

Vereinsmeisterschaft 2025 (Fabia Buchhorn)

Am 19. Oktober 2025 fand die diesjährigen Vereinsmeisterschaf des LT Ennert im Rahmen des Drei-Brücken-Laufs in Bonn statt. Bei bester Stimmung gingen zahlreiche Vereinsmitglieder an den Start und erzielten beeindruckende Ergebnisse.



Unsere neuen Vereinsmeisterinnen und Vereinsmeister:

Über 10 km:

- | | |
|------------|------------|
| 1. Daniela | 1. Nils |
| 2. Julia | 2. Nico |
| 3. Ricarda | 3. Philipp |

Über 15 km:

- | | |
|------------|------------|
| 1. Steffi | 1. Timothy |
| 2. Claudia | 2. Ingo |
| 3. Ulrike | 3. Norbert |

Ein besonderer Erfolg gelang Steffi, die nicht nur Vereinsmeisterin wurde, sondern auch den zweiten Platz in der Frauen-Gesamtwertung mit einer hervorragenden Zeit von 59:27 Minuten erreichte. Ebenso stark präsentierte sich Gabriel, der über 30 Kilometer den zweiten Platz in der Gesamtwertung mit einer Zeit von 1:45:56 Stunden belegte.

Sonntagstraining für den Drachenlauf – Drachenlauf 2025

(Fabia Buchhorn)

Seit dem 20. Juli 2025 fand unser Sonntagslauf wieder im Siebengebirge statt. Dank einiger Fahrgemeinschaften trafen wir uns jeden Sonntag um 9:00 Uhr am Kloster Heisterbach, um von dort aus Runden mit unterschiedlichen Längen und Höhenmetern zu absolvieren.

Dank Rons großartiger Planung (und den zuverlässigen Laufuhren 😊) fanden wir auch in diesem Jahr stets die richtigen Wege und waren bestens auf den Drachenlauf vorbereitet.

Die Zahlen sprechen für sich (Zusammenfassung von Ron):

An 13 Wochenenden liefen wir auf 11 verschiedenen Strecken insgesamt 237,84 Kilometer in der Horizontalen und 7,2 Kilometer in der Vertikalen – also stolze 18,3 km und 554 Höhenmeter im Durchschnitt pro Sonntag!

Dass sich das Training gelohnt hat, zeigen die Ergebnisse:

- Caterina und Gabriel überzeugten mit Spitzenplatzierungen (5. Frau bzw. 2. Mann gesamt).
- Gabriel und Sabine sicherten sich den Sieg in ihren Altersklassen, Caterina wurde zweite in ihrer Altersklasse, Tim und Nils wurden 3 dritte in ihren Altersklassen.
- David, Ingrid und Elisabeth verpassten in ihren Altersklassen das Podest nur knapp.

Die folgenden Bilder geben einen kleinen Einblick in unsere wöchentlichen Trailläufe – geprägt von Teamgeist, Schweiß, Matsch, Ausblicken und jeder Menge Spaß.





3. Besondere Laufleistungen von Vereinsmitgliedern Mai - Oktober 2025 (Caterina Schneider)

Nachfolgend eine Auflistung besonderer Erfolge unserer Mitglieder in den letzten Monaten. Möglicherweise hat sich jemand nicht wiedergefunden, manches bekomme ich nicht mit. Wenn Ihr also eine Platzierung oder ein gutes Ergebnis erreicht, egal wo, schreibt uns gern, wir nehmen das dann auf.

Toll, wie stark sich unser Verein in der Region und darüber hinaus präsentiert!

Mai

Deutsche Meisterschaft Langstrecke in Hamburg

Britta van Zweeden (W55 20,47) und Caterina Schneider (W50 19,29) gewinnen jeweils die Bronzemedaille in ihrer Altersklasse über 5000 m

Kottenforst 10er

Gabriel Kusserow 2. Mann in 34,09

Glessen läuft

Caterina Schneider 1. Frau 5 km in 19,56

Joe Körbs 3. Mann 5 km in 18,20

Caterina Schneider 3. Frau 10 km in 42,52

GVG Volkslauf Hürth

Gabriel Kusserow 2. Mann Halbmarathon 1,15

Brühler Stadtlauf

Gabriel Kusserow 3. Mann in 34,08

Westumer Murrelauf

Caterina Schneider 3. Frau Halbmarathon in 1,46

Juni

Pi Lauf

Gabriel Kusserow 1. Mann 13,431 km in 50,13

Windecker Sommerlauf

Florian Brüll 3. Mann 7 km in 13,41

Vabali Sunriselauf

Joe Körbs 2. Mann 11 km in 43,00

Bonner Nachtlauf

Caterina Schneider 3. Frau 10 km in 42,00

Gabriel Kusserow 3. Mann 10 km in 35,03

Europalauf Hennef

Gabriel Kusserow 3. Mann Halbmarathon in 1,18 vor

Timothy Engel 4. Mann Halbmarathon in 1,23

Sachsentrail Ultratrail

Dennis Krämer 1. Mann 75 km in mehreren Etappen in 6,50

Juli

Ahrtus Lauf Ahrweiler

Joe Körbs 1. Mann 5 km in 22,28

August

Bärenkoppllauf

LT Ennert Damen (Caterina Schneider, Ingrid Kutzner-Arteaga, Barbara Thiermann) und Männer (Gabriel Kusserow, Dennis Krämer, David Schneider) gewinnen jeweils die Teamwertung

Seven Summits Siegen

David Schneider 3. Mann über 25 km mit 800 Höhenmetern in 2,00

Eschweiler Citylauf

Joe Körbs wird Nordrheinmeister über 10 km in 37,15

Panoramalauf rund um die Burg Are

Timothy Engel 2. Mann 35 km mit 1100 Höhenmetern in 3,15

Sechtemer Burgenlauf

Caterina Schneider 1. Frau über 10 km in 41,58

Gabriel Kusserow 1. Mann 10 km in 34,40

LT Ennert gewinnt die Teamwertung mit Gabriel Kusserow, Thomas Schneider, Caterina Schneider und Norbert Englert

September

Siegburger Citylauf mit deutscher Meisterschaft

LT Ennert Damen W50-60 werden deutsche Mannschaftsmeisterinnen über 10 km mit Caterina Schneider, Ulrike Krieg und Wiebke Kretschmann

Löwenburglauf

Gabriel Kusserow 1. Mann über 14 km in 55,41

Rheinhöhenlauf

Caterina Schneider 1. Frau über 14+21+15 km in 4,18

Oktober

Apfelstaffel Meckenheim

Thomas Schneider und Norbert Englert 2. Platz im „Apfel- Duett“ (550-550-700-700m)

Thomas Schneider 2. Mann über 3500 m in 13,35

Caterina Schneider 1. Frau über 3500 m in 14,05

Drei-Brücken Lauf Bonn

Stefanie Richters 2. Frau 15 km in 59,30

Timothy Engel 4. Mann 15 km in 54,52

Gabriel Kusserow 2. Mann 30 km in 1,45

Drachenlauf

Gabriel Kusserow 2. Mann 26 km mit 1100 Höhenmetern in 1,50

November

Kottenforst HM

Gabriel Kusserow 1. Mann in 1,13

LVN Nordrhein Meisterschaften 5 km

Caterina Schneider 1. Platz Seniorinnen W50 in 19,52

Marathon Leistungen:

Monschau Marathon

Joe Körbs 3,13

Berlin Marathon

Joe Körbs 3,13

Münster Marathon

Ursula Thelen 4,14

München Marathon

Kira Vordermark 3,16

Köln Marathon

Gabriel Kusserow 2,45

Andreas Wieland 3,41

Rolf Kimmelmann Marathon Debut in 4,26

Amsterdam Marathon

Adrian Pels 2,58

Frankfurt Marathon

Claudia Zaviska 3,53

Florian Brüll 3,01

Glückwunsch allen Platzierten und Marathon-Finishern!!

4. Termine und Ereignisse

SAVE THE DATE: Neujahrsempfang am 16. Januar 2026

Auch im Jahr 2026 möchten wir das neue Jahr wieder gemeinsam begrüßen. Der Neujahrsempfang findet am 16. Januar 2026 im Waldcafé statt. Eine offizielle Einladung folgt. 😊

Beginn Halbmarathontraining mit Gundi

Ab November bietet Gundi eine Halbmarathonvorbereitung für eine Zielzeit zwischen 2:15 und 2:30 Stunden an.

- Trainingstage: Dienstag, 19:00 Uhr (Treffpunkt: Skaterpark Beuel) und Samstag, 10:00 Uhr (Treffpunkt: Ennertparkplatz).

Beginn Halbmarathontraining

Am 21. Januar 2026 startet unsere gemeinsame Vorbereitung auf den Bonner Halbmarathon am 19. April 2026. Zielzeiten sind zwischen 1:29 und 1:59 Stunden.

- Trainingstage: Mittwoch (19:00 Uhr) und Sonntag (9:00 Uhr), Treffpunkt: vor der Rheinlust / Chinaschiff.

Jour Fixe = LT Ennert Stammtisch

Der Jour Fix findet alle 2 Monate am ersten Donnerstag im Monat statt (Start Februar). => Lokalitäten werden vorher per E-Mail und in den WhatsApp-Gruppen angekündigt.

Wir freuen uns, wenn du dabei bist! 😊

Letzter Termin 2025: 4.12.



Treffen im Ennertbräu am 7.8.25

Termine 2026: 5.2., 2.4., 4.6., 6.8., 1.10., 3.12. (Änderungen vorbehalten)

Zum Abschluss wünschen wir euch alles Gute. Bis bald am Rhein, beim Jour Fixe oder im Wald! ☺

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 (Schriftwartin)

Impressum

Herausgeber: LT Ennert Bonn e.V.

1. Vorsitzender: Joe Körbs

Vereinsanschrift: Heisterbacher Str. 28, 53639 Königswinter

Redaktionsleitung: Fabia Buchhorn

Fotos: Caterina Schneider, Britta van Zweeden, Dennis Krämer, Fabia Buchhorn, Richard Müller-Buchhorn

Autoren: Barbara Thiermann, Britta van Zweeden, Caterina Schneider, Dennis Krämer, Fabia Buchhorn, Janine Dreger, Janine Thiede, Richard Müller-Buchhorn, Sabine Mann, Ursula Thelen, Wilfried Assenmacher