

LT Ennert-Info

Lauftreff Ennert Bonn e.V.

Ausgabe 83

Mai 2026



Vorwort

Liebe Vereinsmitglieder,

viele von euch waren wieder 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. Sportliche Highlights und Erfahrungsberichte

- Marathon warm und kalt (Ein Marathon am 4. Januar?)
- Frühlingsgefühle und viele Laufkilometer: Trainingslager in Kaiserau
- 12. Belgenbach-Trail Monschau-Konzen
- Bericht zum HM Vorbereitungskurs 2026
- Postmarathon 2026
- Unsere Vereinsmeisterschaft und Fotos vom Deutsche Post Marathon
- Deutsche Meisterschaften 2026 Masters Halle Düsseldorf, Halbmarathon Frankfurt, Marathon Hannover
- Mein erster Marathon - Hamburg 2026

2. Besondere Laufleistungen (Podestplätze) von Vereinsmitgliedern im 1. Quartal

3. Termine und Ereignisse

- Laufkurs für den Neu- und Wiedereinstieg mit Gundi
- Start Bahntraining
- Jour Fixe (LT Ennert Stammtisch)

1. Sportliche Highlights und Erfahrungsberichte

Marathon warm und kalt (Ein Marathon am 4. Januar?) (Frank Bensch)

Der Berlin Marathon letztes Jahr war ja sehr warm. Viel zu warm. Knapp 28 Grad im Ziel. Wie bei vielen ging auch bei mir der Pace ab Halbmarathon-Marke (bzw. gegen 11 Uhr) in die Knie. Und das Gedränge an den Verpflegungsstellen grenzte schon an Nahkampf. Der nächste Marathon also bitte wieder bei etwas kühleren Temperaturen, und der Siebengebirgsmarathon kam da gerade recht. Er ist bei mir (Erpel) quasi um die Ecke, verläuft auf meiner „Hausstrecke“ für die langen Läufe, bin ihn aber bisher noch nie gelaufen. Ich habe mich immer gewundert, warum so ein Marathon „auf dem Land“ Anfang Dezember so viel Zuspruch bekommt. Nach dem Lauf war ich auch ganz angetan von der sehr guten Organisation und der Stimmung im Bürgersaal Aegidienberg. Meine Zeit mit 3h 52min war bei den 900 Höhenmetern auch ganz ok.

Damit aber noch nicht genug, ich suchte noch nach einem Marathon im Januar. Einerseits bin ich seit diesem Jahr in einer neuen Altersklasse (M60), und das musste natürlich standesgemäß gefeiert werden. Andererseits brauchte ich noch einen Trainingsmarathon für meinen recht frühen Saisonhöhepunkt am 1. März. Und ein Marathon in unserer Region im Januar gibt es tatsächlich: der Hülskens Marathon am 4. Januar in Wesel, 2026 bereits in der vierten Ausgabe. Dass man an Sonntagen frühmorgens bei Dunkelheit zu einem Wettkampf losfährt ist man ja gewohnt. Ungewöhnlich eher, wenn man den Wettkampfort noch bei Dunkelheit erreicht, ein Sportpark am Auesee nord-westlich von Wesel. Den Sportpark fand man auch problemlos: die Organisatoren haben Posten mit Leuchtstäben positioniert, um die Autofahrer auf die Parkplätze einzuweisen. Der Eindruck verfestigte sich dann noch: ein insgesamt wirklich gut organisierter Wettkampf, was bei winterlicher Witterung nicht unbedingt einfach ist. Alle wichtigen Einrichtungen (ein gut beheiztes Anmeldezelt, Taschenabgabe und Umkleidekabinen) waren nahe beieinander und am Start/Ziel hat ein Moderator mit viel Ausdauer den ganzen Tag für Stimmung gesorgt. Die Laufstrecke ist eine 7 km lange Runde um den See, d.h. Marathonis durften den See sechsmal umrunden, Halbmarathonläufer dreimal. Gemeldet waren immerhin gut 1200 Läufer, die sich auf Marathon, Halbmarathon und entsprechende Staffeln verteilten. Die Laufstrecke ist absolut flach, hatte aber an einigen Stellen einen dünnen, „jahreszeitgemäßen“ Schneebelag – beziehungsweise spätestens nach der dritten Runde Schneematsch. Die Umkleidekabinen mit Duschen standen direkt neben der Laufstrecke. („Prima – da kann man noch während des Rennens seine Kleidung nochmals anpassen, wenn man auf den Runden vorbeikommt“). Es gab eine



Verpflegungsstelle kurz vor dem Ziel: ein seitlich offenes Zelt, durch das die Laufstrecke hindurchführte, und zusätzlich eine Wasserstelle nach der halben Seerunde. Und die Witterung? Ebenfalls jahreszeitengemäß bewölkt bei knapp über Null Grad, und das blieb auch den ganzen Tag so. Dazu ein kalter, steifer Wind, der einem auf den ersten 2,5 Kilometer begrüßte, wenn man in eine neue Runde einbog – danach boten Hecken etwas vor dem Schutz vor dem Wind.

Den Start habe ich erst mal verpeilt: ich habe mich etwas warmgelaufen und machte dabei zum ersten Mal Bekanntschaft mit dem kalten Gegenwind. Deshalb wollte ich kurz vor dem Start auf die etwas dickeren Handschuhe und Mütze umsteigen. War ja kein Problem, die Umkleidekabine waren ja nur einige Schritte vom Startbogen entfernt. Dachte ich. Bis ich irritiert einige Läufer nach dem Start fragte, die in eine ganz andere Richtung gingen. Der Start war tatsächlich 500 Meter entfernt auf der Durchgangsstraße, und nach meinem kleinen Kleidungswechsel bin ich dann im Sprint zum Startbereich, um in 300 Meter Entfernung noch den Countdown mitzubekommen. Als ich dann mit etwas Verzögerung ebenfalls über die Startlinie lief wurde ich auch schon mit einem „Auch noch Marathon? – jetzt aber schnell“ begrüßt. Die waren nämlich schon dabei, die Zeitmessmatten für den Halbmarathonstart zu verlegen. Die ersten Kilometer dufte ich mich also durch das Läuferfeld durchwühlen. Das war aber nicht weiter schwierig, der Weg war auf den ersten Kilometer recht breit, schnurgerade und das Marathon-Läuferfeld mit ca. 150 Startern nicht allzu groß. Insgesamt hatte ich nicht das Gefühl, dass es irgendwo eng zuzuging, obwohl man irgendwann auf Runde 2 und 3 einige Halbmarathonis überrundete: das Läuferfeld hat sich da schon gut verteilt. Die Witterung machte einem aber schon spätestens ab Runde 4 etwas mürbe, vor allem der eisige Gegenwind auf den ersten Kilometern jeder neuen Runde. Was sich auch als schwieriger als gedacht herausstellte war die Kalorienaufnahme. Ich hatte Gels dabei, die hatten aber bei der Temperatur die Konsistenz von Kaugummi und waren schwer aus den Päckchen zu bekommen. Dabei war es ohnehin nicht einfach, die kleinen Päckchen mit Handschuhen und klammen Fingern aus der Tasche und dann aufzubekommen.

Irgendwie habe ich dann auch die letzte Runde geschafft – im Automodus, die Witterung hat einen dann doch ziemlich zugesetzt. Der Läufer, der auf der letzten Runde in meinem Windschatten lief hat mich dann noch überholt, für einen satten Zielsprint war aber bei nicht mehr ausreichend Motivation vorhanden. Die Zielzeit war nochmals knapp drei Minuten langsamer als beim Siebengebirgsmarathon, obwohl es in Wesel praktisch keine Höhenmeter zu laufen gibt. Aber immerhin wurde ich Zweiter in meiner neuen Altersklasse (von insgesamt 14 M60 Startern) – und in der Ergebnisliste ist offiziell dokumentiert, dass ich mit gebührendem Abstand als Letzter über die Startlinie gelaufen bin. Der Gesamtsieger des Marathons war dabei sehr schnell unterwegs – mit der Zeit wäre er letztes Jahr in Bonn als Drittplatzierter ins Ziel gelaufen. Allerdings war die Finisher-Quote mit gerade mal knapp 60% für alle Wettbewerbe recht gering, die Witterung oder eine Erkältung hat wohl doch einige abgehalten. Im Ziel gab es reichhaltige Verpflegung, inklusive alkoholfreiem Bier. Das Wetter hat aber nicht zum langen Verweilen eingeladen und ich habe recht schnell die warmen Duschen

aufgesucht. Den nächsten Marathon doch bitte wieder bei etwas wärmeren Temperaturen. Bonn – aber ist es da nicht schon wieder zu warm, wenn der Marathon gestartet wird?

Frühlingsgefühle und viele Laufkilometer: Trainingslager in Kaiserau (Thomas Schneider)



Auch in diesem Jahr führte uns das Trainingslager Ende Februar wieder ins Sportzentrum Kaiserau in Kamen. Die vom Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen betriebene Anlage bietet dafür nahezu ideale Bedingungen: eine 400-Meter-Laufbahn, direkt angrenzende Sportplätze und dazu eine eher ländliche Umgebung mit attraktiven Laufstrecken. Aber auch abseits der Laufwege hat Kaiserau einiges zu bieten: Sporthallen, Sauna, Kegelbahn, Videoleinwand und nicht zuletzt eine ausgezeichnete Verpflegung.

Die Vorfreude war diesmal schon in den Tagen vor der Anreise groß, denn sämtliche Wetter- Apps kündigten Sonne und milde Temperaturen an. Und tatsächlich: Statt grauem Winterwetter erwarteten uns diesmal frühlingshafte Bedingungen.

Ausgeschrieben war das Trainingslager von Mittwoch bis Sonntag. Joe hatte als Hauptorganisator im Vorfeld einen abwechslungsreichen und durchaus anspruchsvollen Trainingsplan zusammengestellt. Von lockeren Dauerläufen über Minutenläufe auf der Bahn bis hin zu gesteigerten 4-x-4-Kilometer-Einheiten, Hallentraining und Long Run war alles dabei. Dabei galt aber jederzeit das vernünftige Prinzip: Alles kann, nichts muss. Gerade das machte es möglich, dass jede und jeder das Programm passend zum eigenen Leistungsstand gestalten konnte.

Ich selbst reiste erst am Donnerstag an. Barbara sammelte Wiebke und mich ein, und gemeinsam ging es mittags in Fahrgemeinschaft Richtung Kaiserau. Trotz zähen Verkehrs kamen wir rechtzeitig an, um noch an der Nachmittagseinheit teilzunehmen. Am

Donnerstagabend war unsere Gruppe dann mit 14 Teilnehmenden komplett.

Bestens vorbereitet waren wir auch bei den Laufstrecken: Ron und Norbert hatten für jede Einheit unterschiedlich lange Routen ausgearbeitet. Diese konnten auf die Sportuhren geladen werden, sodass auch alle, die sich in der Gegend nicht auskannten, problemlos ihren Weg fanden und zugleich unabhängig vom Tempo der anderen laufen konnten. Der Steigerungslauf am Donnerstag brachte allerdings eine kleine unerwartete Herausforderung mit sich. Ein Streckenabschnitt am Kanal war durch einen Bauzaun abgesperrt. Während einige Gruppen nach Alternativen suchen mussten, entschieden wir uns kurzerhand für die direktere Variante und kletterten einfach darüber.

Am Abend wurde es dann gesellig: Im Keller des Sportzentrums stand ein Kegelnabend auf dem Programm, organisiert von Enno, dem dafür ein herzliches Dankeschön gebührt. Nach den Laufeinheiten des Tages war der Ausfallschritt zum Aufsetzen der Kugel zwar nicht bei allen ganz so elegant wie bei Enno, aber an Einsatz und Unterhaltung mangelte es nicht. Vom „Kranz“ über „alle Neun“ bis zur legendären „Eins mit Wurf durch die Mitte“ war alles dabei. Den Hauptwettbewerb gewann Martin bei „Mensch ärgere dich nicht“.



Der Freitag begann früh. Fünf Läufer machten sich bereits in der Morgendämmerung zu einem lockeren Lauf über knapp sechs Kilometer auf, um vor dem Frühstück noch etwas Bewegung zu sammeln.

Später folgte auf der Laufbahn die nächste Einheit: Minutenläufe nach Joes Kommando.



Ron war nicht nur als Streckenkenner gefragt, sondern auch als Fotograf aktiv. Mit seiner Kamera dokumentierte er mehrere Einheiten und hielt viele schöne Momente fest. Zugleich zeigte er, dass sich die Teilnahme auch mit Verletzung lohnen kann: Statt zu laufen, erkundete er die Umgebung mit dem Rad und fuhr sogar bis zum Halterner See.

Ich selbst nutzte an diesem Tag lieber den gepflegten Rasen der Sportanlage für einen Barfußlauf und ließ die Minutenläufe aus, um meine Orthopädie zu schonen. Für die Unermüdlichen gab es am Nachmittag zusätzlich noch einen lockeren Acht-Kilometer-Lauf in verschiedenen Tempogruppen.

Ein besonderes Highlight wartete am Freitagabend: der Besuch der Deutschen Hallenmeisterschaften in Dortmund. Florian hatte Karten besorgt, sodass wir live unter anderem die 3000-Meter-Läufe sowie das Kugelstoßen der Männer und Frauen verfolgen konnten. Für uns Läuferinnen und Läufer standen natürlich die 3000 Meter im Mittelpunkt. Das größte Staunen löste aber die persönliche Bestleistung von 20,37 Metern unserer Olympiasiegerin im Kugelstoßen aus.



Am Samstagmorgen stand der 4-x-4-Kilometer-Steigerungslauf auf dem Plan. Der letzte Abschnitt führte über ein Strava-Segment – und dort tauchen nun einige Ennertler ziemlich weit vorne in der Liste auf.



In der Mittagspause verfolgten Caterina und ich dann noch per Livestream den zweiten Tag der Hallenmeisterschaften mit den Mittelstrecken-Vorläufen. Auch das gehörte irgendwie perfekt zu diesem sportlichen Wochenende.

Am Nachmittag ging es in die Halle zu einer kombinierten Einheit mit Zirkeltraining, Dehnungs- und Stabilisationsprogramm sowie Koordinationsübungen. Inhaltlich war das abwechslungsreich und sinnvoll, auch wenn man diese Einheit beim nächsten Mal vielleicht auf zwei Nachmittage verteilen könnte. Eine Lafeinheit weniger wäre aus meiner Sicht durchaus verschmerzbar.



Danach zog es viele noch in die Sauna, um die Beine für den langen Abschlusslauf am Sonntag zu lockern. Am Abend teilte sich die Gruppe dann in verschiedene Interessenslager auf: Die einen spielten, die anderen verfolgten das Bundesliga-Spitzenpiel zwischen Borussia Dortmund und Bayern München, und so klang auch dieser Tag in entspannter Runde aus.

Zum Abschluss zeigte sich das Wetter am Sonntag noch einmal von seiner besten Seite. Der Long Run führte über 25 landschaftlich schöne Kilometer, darunter ein langer Abschnitt am Kanal entlang. Erst auf den letzten Kilometern wurde es noch einmal unangenehm, als uns kräftiger Gegenwind entgegenschlug und die letzten Reserven forderte.

Sehr angenehm war, dass wir unser Gepäck bis nach dem Lauf in den Zimmern lassen konnten. So blieb genug Zeit zum Duschen und für ein gemeinsames Mittagessen, bei dem das Trainingslager in aller Ruhe ausklang. Zwischen 15 und 16 Uhr waren schließlich alle wieder zu Hause – mit vielen Kilometern in den Beinen, schönen Eindrücken im Gepäck und sicher schon etwas Vorfreude auf das nächste Jahr.



12. Belgenbach-Trail Monschau-Konzen (Timothy Engel)

Aufgrund einer langwierigen Verletzung (Impingement-Syndrom der Hüfte) absolvierte ich im November, Dezember, Januar und Februar keine Wettläufe. Vier Monate sind für mich eine Ewigkeit und so bedeutete die 12. Ausgabe des Belgenbachtrails bei Monschau für mich nicht weniger als ein kleines Comeback – mit ungewissem Ausgang. Unter normalen Umständen hätte ich die längst mögliche Strecke (30,7 KM / ± 1000 HM) gewählt, aber aufgrund mangelnder Long Runs entschied ich mich für die mittlere Distanz (18,7 KM / ± 600 HM). Als am 18.7. geborener betrachtete ich zudem die 18,7km als gutes Omen. Zusammen mit Manuel vom LT Ennert ging es frühmorgens los in Richtung Eifel. Den Start der 30,7km erlebten wir noch und sofort erkannte ich, dass das eine harte Konkurrenz gewesen wäre: Die Trailexperten Tim Dally, Dominik Welzel und Fabian Rahn stürzten mit dem Startschuss an uns vorbei. Als kurz darauf unser eigener Startschuss fiel, bildete sich rasch ein Führungstrio bestehend aus Oliver Baumert, Tobias Esselborn (beide LC Euskirchen) und mir. Wie immer ging ich die Downhills ruhig an und drückte bei den Anstiegen ein bisschen aufs Tempo, um zu schauen, wie die Konkurrenz heute so drauf ist. Bei Kilometer 10 wurden aus drei Läufern zwei und beim nächsten gehörigen Anstieg (mind. 10 %) schüttelte ich auch Tobias ab. Danach konzentrierte ich mich darauf, das Tempo zu halten und die Gels nichts zu vergessen. Bei Kilometer 15 dann eine neue Herausforderung: Die

Läuferinnen und Läufer des Strong Trail (10,2 KM / ±330 HM), die 15min nach uns gestartet waren, teilten sich für die finalen 3km die Strecke mit uns. D.h. ich musste mir alle 30 Sekunden den Weg frei brüllen oder durchs Unterholz rennen, um die 10km-Laufenden zu überholen und mich dabei bloß nicht von Tobias oder Oliver einholen zu lassen. Überrascht überholte ich kurz vorm Ziel auch noch Fabian Rahn, der beim 30,7km-Lauf aufgegeben hatte. Mein Plan ging auf und ich erreichte das Ziel nach 1:29:30, mit gut zwei Minuten Vorsprung auf Tobias und vier auf Oliver.

Abgesehen von dieser Stau-Situation am Ende war der Lauf top organisiert, v.a. wenn man die günstigen Stargelder berücksichtigt. Abgesehen von mir waren auch Ricarda (6. Platz AK), Tobias, Caterina (3. Platz AK), Barbara (4. Platz AK) und der o.g. Manuel bei den beiden längsten Distanzen am Start. Alle waren begeistert und kommen 2027 sehr gerne wieder.



Bericht zum HM Vorbereitungskurs 2026 (Karin Norton)

Da hingen sie wieder, die gelb-blauen Poster, die für das Vorbereitungstraining des LT Ennert zum Bonner Halbmarathon warben. Und zwar mehrfach auf meiner „Haus-Laufrunde“. Wie jedes Jahr. Und wie jedes Jahr beäugte ich das Poster, fotografierte es und zögerte – ebenfalls wie jedes Jahr. Ob das vielleicht mal einen Versuch wert wäre? Strukturiertes Training, regelmäßig und in der Gruppe statt meiner üblichen Lust-und-Laune-Läufchen? Das klang schon verlockend. Aber wäre das nicht auch stressig, würde ich die Trainingstermine Mittwochabend und Sonntagmorgen gut mit der Familie vereinbart bekommen (ich habe drei Kinder, von denen zwei noch in der Kita sind)? Mach einfach mal, dachte ich mir und schrieb schnell eine E-mail an die angegebene Adresse, um mich flott anzumelden, bevor mir noch weitere Ausreden einfielen.

Und bald darauf fand schon der erste Lauftermin statt. Wie toll das war! Was für eine nette und sympathische Truppe – so viele Läuferinnen und Läufer verschiedenster Leistungsgruppen! Und jede Zielzeit- Gruppe hatte ihren eigenen Trainer, der das jeweilige Training anführt – ich war total begeistert! Wie viel Spaß es machte, gemeinsam am Rhein entlang zu traben, zu laufen, zu preschen!

Zunächst lief ich bei Günter in der 1:45 h-Zielzeit-Gruppe mit, merkte dann aber nach einiger Zeit, dass ich wohl auch gut in der 1:39 er Gruppe mithalten könnte und wechselte zu Andreas' Gruppe. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Günter und Andreas – ihr (und alle anderen auch) seid unglaublich tolle und motivierende Laufbetreuer!

Ich freute mich auf jedes Training: Die langen Läufe waren in der Gruppe richtig schön, ich lernte neue Laufstrecken kennen (an der Sieg war ich vorher noch nie gelaufen!) und auch die Intervalle liefen sich in Gesellschaft deutlich leichter als gedacht. Als ich den Trainingsplan sah, dachte ich da erst: „never ever schaffst du das!“. Es stellte sich bald heraus: doch, doch, zusammen geht das, bzw. läuft es und es macht auch noch viel Spaß!

Anfang März lief ich einen „Test-Halbmarathon“ in Erftstadt und schaffte es in gut 1:37h ins Ziel – schneller als je zuvor. Top motiviert trainierte ich weiter – jetzt hieß es für mich „dranbleiben“. Spätestens jetzt stand fest: das strukturierte Training mit den Tempowechsel- und Intervalleinheiten zahlt sich definitiv aus.

Sehr motivierend fand ich dabei auch die Ergebnisse der anderen Läuferinnen und Läufer des LT Ennert bei diversen Laufveranstaltungen, die in den What'sApp Kanälen geteilt wurden. Wie toll, zum Beispiel, ist bitte Caterina?!

Es kam der Tag des Bonner Halbmarathons. Frisch ausgerüstet mit einem LT Ennert T-Shirt, das ich mit viel Stolz trug, stand ich pünktlich am Bonner Hofgarten. Nicht pünktlich genug für das Gruppenfoto, aber zum Glück für den Startschuss um 8.15 Uhr. Und es lief...super!

Bei besten Wetterbedingungen rannten wir durch Bonn. An mehreren Stellen angefeuert von LT Ennertlern, Freunden, Bekannten und Unbekannten. Danke nochmal an alle für die tolle Unterstützung an der Strecke! Ich traute meiner eigenen Form erst noch nicht so ganz und lief erst einmal ruhiger an und steigerte dann alle 5 km das Tempo. Ich war von mir selbst überrascht, wie gut die schnelle Pace ging – Wahnsinn, was das richtige Training so ausmacht. In einer absoluten persönlichen Bestzeit von 1:33:43 lief ich schließlich glücklich ins Ziel, wo ich bald andere aus dem Lauftreff wiedertraf. Auch die gemeinsame Nachbetrachtung des HM war toll, so viele von uns waren richtig starke Zeiten und auch Bestzeiten gelaufen. Richtig schön, sich so gemeinsam freuen zu können! So hat das Training nicht nur meine Laufleistung unglaublich gesteigert, ich habe auch richtig viele tolle und sympathische Läuferinnen und Läufer kennen gelernt – super!

Ich bin definitiv weiter dabei und freue mich auf die nächsten Läufe mit euch!

Postmarathon 2026 (Gundi Thomas)

Die Entscheidung eine Halbmarathongruppe zu trainieren, die nicht unter 2 Stunden läuft, war schnell getroffen, da der Interessentenkreis, der zum ersten Mal diese Strecke laufen wollte, groß war. Sogar einige aus der Anfängerlaufgruppe vom Mai/Juni 2025 wollten sich der Herausforderung stellen.

Nachdem ich den Trainingsplan den Interessenten bei einem gemütlichen Abend in der Rheinlust vorgestellt hatte, ging es dann im November 2025 los. Jutta und Wolfram gesellten sich dazu und so waren wir ein sehr harmonisches Betreuungsteam. Im November 2025 wurden dienstags (Rhein) und samstags (Ennert) 10 km gelaufen, um uns aneinander zu gewöhnen und die Laufanfänger, die dann längst keine mehr waren, an die Kilometerzahl zu gewöhnen. Im Dezember 2025 erhöhte sich die Laufkilometerzahl auf 13 und im Ennert liefen wir die kleine Hardt. Mit dem „Belgischen Kreisel“ wurden die Steigerungsläufe eingeführt, die immer dienstags an der Reihe waren. Im Januar 2026 war die Gruppe soweit, dass wir die große Brückenrunde laufen konnten mit vier Steigerungsläufen à 500 Meter im Tempo 5:30 (und schneller). Wolfram war da unser Pacemaker und wir profitierten alle davon. Im Ennert liefen wir die große Hardt (ca. 14km). Das Wetter zeigte sich meistens von der bescheidenen Seite. Wir hatten das Gefühl ab Dezember bis einschließlich Februar immer nur im Regen und Gegenwind zu laufen bzw. Jutta mit ihrer Truppe auch einmal im Schneesturm. Trotzdem blieb die Stimmung richtig gut. Im Februar wurde die letzte Stufe der Trainingsläufe gestartet, die Klosterrunde (ca. 16km). Uschi führte uns an, da keiner mehr so richtig wusste, wo diese lang führte. Froh, die Runde bezwungen und den Parkplatz erreicht zu haben, spendierte uns Uschi anschließend Kaffee, Tee und Kuchen. Uschi, das war super! Schön war auch, dass uns auf der großen Brückenrunde Caterina einmal besuchte und uns ein ganzes Stück begleitete.

Mein Credo ist ja, wer Kloster kann, kann HM. Und ich glaube, dass habe ich zur Motivation so oft gesagt, dass man zum Schluss nicht mehr drum rum kam, es zu glauben. Leider gab es einige in der Gruppe, die das Training aufgeben mussten. Krankheiten und Operationen machten manchem einen Strich durch die Rechnung. Das war bitter. Und wir haben die Traurigkeit, den Startplatz dann abgeben zu müssen, miterlebt. Um so schöner war, dass wir euch am Wegesrand wiedersehen durften. Ihr habt uns zugejubelt und uns Mut und Kraft zugerufen. Das war so motivierend. Ganz herzlichen Dank dafür!

Dann kam der Tag. Die Aufregung war greifbar. Wir hatten uns alle in den Slot 2:15/2:30 eingetragen und so konnten wir gemeinsam starten. Am Anfang blieben wir zusammen und schauten aufeinander. Aber nach der Brücke, wie abgesprochen, lief dann jeder in seinem Tempo. Im Ziel gab es dann ein herzliches Wiedersehen.

Alle Starter:innen sind durchgekommen und alle sind schneller gelaufen, als sie von sich gedacht hatten. Es hat viel Spaß gemacht diese Laufgruppe mitzutrainieren und: Wir bleiben dran!

Hier ein paar Eindrücke von den Teilnehmenden:

Die Läufe samstags im Ennert waren ein guter Gradmesser für die Entwicklung. Steigungen, die den Puls in die Höhe getrieben haben, verloren mit der Zeit ihren Schrecken. Das Training mit Gleichgesinnten motivierte zusätzlich, durch kurzweilige Gespräche, oder auch, dass man mal 4 km wortlos nebeneinander herlaufen konnte ohne dass es sich fremd anfühlte. Und immer lief das sichere Gefühl mit: Den anderen geht es genauso, Respekt vor der Distanz und den Steigungen, nicht immer topfit und ausgeschlafen zu sein und trotzdem dranzubleiben. (Michael)

Für mich war es der erste Halbmarathon und auch zugleich das erste Mal, dass ich eine so lange Strecke gelaufen bin. Neben der gründlichen Vorbereitung, die im November startete, war es der supertolle Zusammenhalt in der Laufgruppe, die gegenseitige Motivation bei Wind und Wetter und die tollen Tipps seitens der erfahrenen Läufer und Trainer, die mich zum Ziel geführt haben. - Ein mega Erlebnis beim Event, das ich in vollen Zügen genossen habe. (Markus)

Vom Anfängerkurs zum Halbmarathon – meist keine gute Idee... Aber was soll 'frau' machen, wenn sich die Gelegenheit ergibt, in einer Gruppe regelmäßig darauf hin zu trainieren und die passende Motivation gegeben ist? Darauf zu hoffen, dass sich die Gelegenheit auch im nächsten Jahr nochmal bietet? Zu riskant! Also lautet die Devise: Ausprobieren und schauen, wie weit ich komme. Dabei sein mit Anstrengung, aber offenem Ende. Im Ennert wurde mir das Laufen mit Sichtkontakt zu viel – aber am Rhein konnte ich die Strecke flexibel nach Tagesform entscheiden. Und es hat geklappt: Auch ich bin mit der regelmäßigen Unterstützung von Gundis Gruppe den Halbmarathon in Bonn gelaufen und war sowohl mit Gefühl und Zeit sehr zufrieden. Herzlichen Dank an alle, die regelmäßig an 'Ort und Stelle' waren, mich mitgezogen und so durchgängig motiviert haben. (Katja)

Ich bin im letzten Herbst zum LT Ennert gekommen auf der Suche nach einem festen Lauftermin... mit Leuten und fachlichem Input zum Thema Laufen. Nach ein paar Trainingseinheiten donnerstags mit Gundi erklärte sie mir, sie hätte mich jetzt in die Trainingsgruppe für den Halbmarathon gesteckt. Aha, das hatte ich eigentlich gar nicht vor, aber ich ließ mich darauf ein. Die Vorbereitungszeit auf den Halbmarathon fand ich sehr intensiv und sie hatte für mich alle Zutaten: Euphorie, Frust, Zweifel, Unsicherheit, welche Trainingsgruppe für mich am besten passt, zum Schluss noch eine Wadenzerrung. Aber am Ende ging alles gut, mein erster Halbmarathon hat Spaß gemacht... ohne körperliche Beschwerden oder Kater danach. Es war eine gute Erfahrung und bestimmt nicht das letzte Mal... Man muss ja Ziele im Leben haben... (Christof)

Das Halbmarathontraining hat mir gezeigt, was man mit harter Arbeit und Ausdauer im Stande ist zu leisten. Plötzlich werden Ziele greifbar, die man vorher nie für möglich

gehalten hätte. Und auch wenn ich bei Km 13 das Training verlassen musste, glaube ich, dass ich es zum Halbmarathon schaffen kann. (Janine)

Laufen war eigentlich nie mein Ding. Aber irgendwie hat eine Freundin es geschafft, dass wir uns zusammen bei einem Halbmarathon angemeldet haben. Alleine habe ich versucht zu trainieren, bin jedoch kläglich gescheitert. Dann bin ich auf den LT Ennert und das Lauftraining bei Gundi aufmerksam geworden. Gemeinsam mit der Truppe hab ich's geschafft, innerhalb von einem Jahr so fit zu werden, dass ich vor einer Woche ganz entspannt und voller Freude den Halbmarathon in Bonn gelaufen bin. Ein ganz wichtiger Schlüssel dabei war das gemeinsame Trainieren. Gemeinsam kämpfen, gemeinsam durchhalten, gemeinsam dranbleiben, gemeinsam kleine Erfolge feiern und dann gemeinsam durchs Ziel beim Halbmarathon und gemeinsam stolz aufeinander sein. Es hat total viel Spaß gemacht und ich kann diese Erfahrung jedem empfehlen. Gemeinsam - macht so einen Unterschied! (Kathrin)



Unsere Vereinsmeisterschaft und Fotos vom Deutsche Post Marathon (Caterina Schneider, Fabia Buchhorn, Fotos: Ron Altmann, Günter Brombach)



Unsere Vereinsmeisterinnen 2026:

Halbmarathon:

1. Stefanie Richters 1,24,00 (2. AK)
2. Friederike Schöps 1,32,00 (5. AK)
3. Karin Norton 1,33,43 (5. AK)

Unsere Vereinsmeister 2026:

1. Florian Brüll 1,18,25 (3. AK)
2. David Schneider 1,19,35 (9.AK)
3. Christoph Niksch 1,21,04

Außerdem in der AK vorne platziert sind:

Daniela Lindenthal 1,39,13 (3. AK)

Daniela Pöttschke 1,54,38 (8. AK)

Ursula Thelen 1,54,20 (3. AK)

Gundi Thomas 2,14,39 (1. AK)



Marathon

1. Elisabeth Miess 3,12,26 (9. Frau, 3. AK)

2. Julia Fritsche 4,41,45

1. Timothy Engel 2,44,26 (2. AK)

2. Dennis Krämer 2,58,27 (9. AK)

3. Patrick Menne 3,08,23

Außerdem: Joe Körbs 3,09,10 (2. AK)



Beim 10 km Lauf ist Corinna Offer in 57,36 6. in ihrer AK geworden.

Zudem hatten wir mit Uschi Heinz-Zirbes | Dagmar Mahmod | Rudolf Tölkes | Günter Brombach eine Mixed Staffel am Start, die in 4,35,36 gefinished hat.



Herzlichen Glückwunsch noch einmal an ALLE Finisher und großen Dank an ALLE, die geholfen haben!



Deutsche Meisterschaften 2026 Masters Halle Düsseldorf, Halbmarathon Frankfurt, Marathon Hannover (Caterina Schneider)

Anfang des Jahres war ich ein wenig übermütig und habe mich direkt für einige deutsche Meisterschaften gemeldet. Ich bin dieses Jahr neu in der W55 und das ist ja das Schöne an Laufwettkämpfen: man wird zwar älter, aber die Konkurrenz ja auch ;-)
Letztes Jahr habe ich das erste Mal an den deutschen Hallenmeisterschaften für Masters über 800 m und 1500 m teilgenommen, und es hat echt Spaß gemacht. Tatsächlich bin ich mit einer Silber,- und einer Bronzemedaille nach Hause gefahren und Britta, Thomas und ich haben beeindruckende Leistungen von Masterathleten bestaunen können.

Um 2026 wieder starten zu können, mussten erneut Normen gelaufen werden. Britta und ich sind also nach Düsseldorf zur Nordrhein Meisterschaft gefahren und haben die Norm recht problemlos erreicht. Für mich ist sogar die Nordrheinmeisterschaft

herausgesprungen und Britta hat nach langer Verletzungspause ohne echte Vorbereitung locker die Norm für die DM über 1500 geschafft.

Zwei Wochen später war es also so weit: die deutschen Hallenmeisterschaften Masters in Düsseldorf über 800 m und 1500 m. Ich habe zeitgleich für Marathon trainiert (dazu später) und hatte recht schwere Beine von den vielen Wochenkilometern, aber, wie schon gesagt, neu in der AK, wollte ich es mal versuchen.

Am ersten Wettkampftag standen die 800 m auf dem Programm. Es war ein merkwürdiges, taktisches Rennen, das langsam angegangen wurde. Ich wollte schneller laufen und habe überholt, wurde dann wieder überholt und es hat für den 4. Platz gereicht mit fast der gleichen Zeit wie letztes Jahr in Frankfurt. Damit war ich zufrieden, habe aber gemerkt, dass ich da taktisch wenig Erfahrung habe und von erfahreneren Läuferinnen noch lernen kann.

Am nächsten Tag bei den 1500 m ist Britta auch am Start gewesen und als Edelfan war mein Papa dabei, der als Jugendlicher auch Leichtathletik betrieben hat und Feuer und Flamme war.

Ich habe mir nicht viel ausgerechnet und erst am Start registriert, dass eine Favoritin nicht an der Startlinie stand. Diesmal hat sich Geduld ausgezahlt. Ich bin lange an vierter Position gelaufen und erst 200 m vor dem Ziel habe ich die bis dahin Dritte und auf dem Zielsprint die Zweite überholt-Silbermedaille!

Britta ist auch mit einer tollen Zeit ins Ziel gelaufen. Bei



Kaffee und Kuchen haben wir noch mit dem frisch gekürten deutschen Meister der M85 im Kugelstoßen gequatscht, der früher 10-Kämpfer war und traurig ist, dass mit 85 Schluss ist mit Stabhochsprung. Wie gesagt: tolle Athleten und ein toller Tag!

Obwohl mein Training für die langen Distanzen in der Folge schwerfällig lief, und ich mich zu den langen Läufen irgendwie quälen musste, bin ich dann wieder zwei Wochen später mit Joe zu den deutschen Halbmarathonmeisterschaften in Frankfurt gefahren. Es war eine super Veranstaltung bei top Bedingungen, aber es war leider gar nicht mein Tag. Ich hatte Ischias Beschwerden und mein Kampfgeist hat mich schon früh verlassen, so dass an eine Platzierung nicht zu denken war. Mit meiner Zeit von letztem Jahr hätte ich vorne mitlaufen können, aber so hat es gerade mal für Platz 11 gereicht. Das war etwas ernüchternd im Hinblick auf die Marathonmeisterschaften in Hannover drei Wochen später. Tatsächlich habe ich versucht, meinen Startplatz zu verkaufen, aber das ging nicht und ich habe mich dann auch kurz vor dem Wettkampfwochenende wieder besser gefühlt und bin nach Hannover gefahren. Ich habe dort

meine Ausbildung gemacht und kenne und mag die Stadt. Den Marathon bin ich dort auch schon mal gelaufen, damals Platz 6 bei der DM.

Es waren wieder gute Bedingungen, kühl, wenig Wind, tolle Atmosphäre. Die erste Hälfte lief super, dann musste ich leider einige Stopps auf den (bei Läufern so beliebten) Dixie Toiletten einlegen und habe dort einige Minuten liegen lassen. Ab km 30 ging es mir dann wieder besser. Ich wusste ja gar nicht, auf welcher Position in meiner AK ich laufe, habe aber registriert, dass ich bei etwa km 35 eine Läuferin meiner AK überholt habe. Dann bin ich einfach nur noch gelaufen ohne mich umzuschauen und auf dem letzten km habe ich mir gesagt:

Du bist ja Mittelstrecklerin, und bin gerannt ;-)

Tatsächlich hat es für die Bronzemedaille gereicht. Einige meiner Ennert- Laufreunde haben live getrackt und mitgefiebert und wussten vor mir, dass ich auf dem Podium stehen durfte und haben mich per WhatsApp informiert. Es war toll! Die Siegerehrung war im Rathaus, die deutsche Langstreckenlaufelite war dort, es war ein echtes emotionales Highlight für mich. Das Durchhalten und Trainieren hat sich also ausgezahlt, obwohl meine Zeit deutlich langsamer war als letztes Jahr. Ein wenig Glück gehört auch dazu.



Nun hängt hier zuhause also eine 1500 m Medaille neben der Marathonmedaille und wir werden sehen, ob vielleicht noch eine Mannschaftsmedaille dazukommt, das wäre toll!

Britta, Wiebke und ich wollen im Mai erstmalig die 3x800 m Staffel bei den deutschen Meisterschaften in Celle ausprobieren und als Team macht es doch am meisten Spaß!

Danke an alle, die mich bei den harten, langen Läufen begleitet und ermutigt haben und natürlich an die W55 Damen des LT Ennert, die so stark auf der Bahn für unser neues Ziel trainieren!

Zeiten:

Britta: 1500 m Nordrhein: 5:54, DM: 5:56

Caterina: 1500 m Nordrhein: 5:27, DM: 5:29, 800m Nordrhein: 2:41, DM: 2:44, DM Halbmarathon 1:38, DM Marathon 3:26

Weiterer Hinweis (von Fabia Buchhorn):

Liebe Caterina,

wir sind wirklich unfassbar begeistert und beeindruckt von deinen Laufleistungen! 😊
Hier eine Tabelle, die deine ganzen Erfolge zeigt. Dazu auch ein Foto vom ersten Bahntraining in diesem Jahr, bei dem wir deinen Titel als W55-Meisterin über 5000 m gefeiert haben.

| SAISONBESTLEISTUNGEN 2026  | | |
|---|--|----------|
| 800 m | 📍 Düsseldorf, den 21.02.2026 | 2:41,08 |
| 1.500 m | 📍 Düsseldorf, den 21.02.2026 | 5:27,81 |
| 5.000 m | 📍 Celle, den 02.05.2026 | 20:46,17 |
| Halbmarathon | 📍 Frankfurt am Main, den 22.03.2026 | 1:38:54 |
| Marathon | 📍 Hannover, den 12.04.2026 | 3:26:45 |
| 3x800 m Staffel | 📍 Celle, den 03.05.2026 | 8:44,82 |



Mein erster Marathon - Hamburg 2026 (Dirk Linder)

Idee

Die Idee (eigentlich Überredung :-)), einen Marathon zu laufen, entstand im Mai des vergangenen Jahres im Austausch mit meinen Laufkollegen Ingo, Andreas, Ron und Günter. Während sie die Distanz von 42,195 Kilometern bereits kannten, war es für mich Neuland.

Schnell stellte sich die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt. Ein Herbstmarathon kam für mich nicht infrage – die Vorbereitung über den Sommer, möglicherweise bei großer Hitze, passte nicht zu meinen Vorstellungen. Daher fiel die Entscheidung bewusst auf einen Frühjahrslauf: den Hamburg Marathon am 26. April.

Vorbereitung

Die Vorbereitung begann Anfang des Jahres und orientierte sich zunächst an unserem klassischen Plan für den Bonn Halbmarathon.

Gleichzeitig erweiterten wir unser Training gezielt. An vielen Sonntagen trafen wir uns bereits eine Stunde früher, um vor dem eigentlichen Lauf zusätzliche Kilometer zu sammeln. Diese Einheiten wurden schnell zu einem festen Bestandteil der Vorbereitung.

Die längsten Läufe führten mich bis auf 35 Kilometer heran. Ergänzt wurde das durch mehrere Einheiten über 30 und 32 Kilometer sowie weitere Läufe im Bereich zwischen 20 und 27 Kilometern.

Mit zunehmender Trainingsdauer wuchs nicht nur die körperliche Belastbarkeit, sondern auch das Vertrauen, die Marathondistanz bewältigen zu können.

Anreise und Aufenthalt

Der Marathon sollte nicht nur ein sportliches Ereignis sein, sondern auch ein gemeinsames Erlebnis. Deshalb reisten wir bereits am Freitag an und blieben bis Montag in Hamburg.

Gemeinsam mit Sabine, Günter und Ines machte ich mich auf den Weg. Ingo und Andreas stießen am Samstag dazu, ebenso Andreas' Sohn Patrick, der aus Berlin anreiste. Ron konnte aus familiären Gründen leider nicht teilnehmen.



Unser Hotel, das Ruby Lotti Hotel Hamburg, lag zentral und bot einen idealen Ausgangspunkt, um die Stadt zu erkunden. Die Landungsbrücken, die Außenalster und die Innenstadt waren schnell erreichbar.



Die Tage vor dem Lauf waren geprägt von Bewegung in moderatem Umfang, netten Gesprächen, Carboloadung beim Italiener um die Ecke und einer spürbaren Vorfreude auf das, was bevorstand.

Wettkampftag

Der Wettkampftag begann früh. Um 05:40 Uhr klingelte der Wecker, genug Zeit, um ruhig in den Tag zu starten. Um 07:30 Uhr trafen wir uns vor dem Hotel – ein kurzer Moment für ein gemeinsames Foto, bevor es Richtung Start ging.

Der Startschuss fiel um 08:30 Uhr, meine tatsächliche Startzeit lag bei 08:40 Uhr. Ich befand mich in einem Startblock mit einer Zielzeit zwischen 3:40 und 4:00 Stunden – etwas ambitionierter als mein ursprünglicher Plan mit einem Schnitt von etwa sechs Minuten pro Kilometer.

Die ersten Kilometer lief ich gemeinsam mit Günter. Das Tempo war von Beginn an höher als geplant, ließ sich im dichten Feld aber kaum reduzieren. Mit zunehmender Distanz zog sich das Feld auseinander. Bei Kilometer 24 trennten sich unsere Wege.

Ingo, Andreas und Patrick waren zu diesem Zeitpunkt bereits weiter vorne unterwegs und konnten ihre Erfahrung ausspielen. Für mich stand dagegen das gleichmäßige Durchkommen im Vordergrund.

Besonders in Erinnerung bleibt die Atmosphäre entlang der Strecke. Große Teile der Strecke waren von Zuschauern gesäumt, immer wieder unterstützt durch Musikgruppen und Moderation. Die regelmäßigen Verpflegungsstationen im Abstand von etwa fünf Kilometern sorgten zusätzlich für eine stabile Versorgung.

Mit den Kilometern nahm die Belastung erwartungsgemäß zu. Gerade auf den letzten Abschnitten wurde deutlich, dass ein Marathon weit mehr ist als nur die Summe einzelner Trainingsläufe.

Ergebnis

Den Marathon beendete ich in einer Zeit von 03:56:26 und blieb damit unter der angestrebten Vier-Stunden-Marke.

Der Zieleinlauf war der Moment, in dem sich die gesamte Vorbereitung bündelte und der eigene Einsatz unmittelbar spürbar wurde.

Fazit

Der Marathon beim Hamburg Marathon war für mich eine neue und zugleich prägende sportliche Erfahrung. Die Kombination aus strukturierter Vorbereitung, gemeinschaftlichem Training und der besonderen Atmosphäre vor Ort hat wesentlich zum Erfolg beigetragen.

Auch die Leistungen innerhalb unserer Gruppe fielen insgesamt sehr positiv aus:

Patrick erreichte das Ziel nach 03:27:09 und stellte damit eine neue persönliche Bestzeit auf.

Andreas kam nach 03:39:30 ins Ziel und konnte ebenfalls eine persönliche Bestleistung erzielen.

Ingo erreichte das Ziel nach 03:47:05. Trotz muskulärer Probleme auf den letzten Kilometern zeigte er eine insgesamt konstante Leistung.

Günter beendete den Marathon in 03:52:18 und war mit seinem Ergebnis sehr zufrieden.

Ergänzt wurde das sportliche Wochenende durch Ines, die am Nachmittag den Halbmarathon absolvierte und mit 02:11:24 ein starkes Ergebnis erreichte.



Rückblickend zeigt sich, dass die Marathondistanz mit konsequenter Vorbereitung und realistischem Tempo gut zu bewältigen ist. Eine erneute Teilnahme an einem Marathon ist daher durchaus wahrscheinlich.



2. Besondere Laufleistungen (Podestplätze) von Vereinsmitgliedern im 1. Quartal (Caterina Schneider)

Gabriel:

Gesamtsieger Pulheim Marathon mit Streckenrekord

Gesamtsieger der Winterlaufserie Porz (10,15,HM)

Gesamtsieger Königsforst Marathon

Caterina:

2. Frau Pulheim Marathon

Timothy:

Gesamtsieger Belgenbachtrail 18 km

Steffi:

Berglauf xtreme "auf der Platte" Wiesbaden 27 km, 700 Hm, 1. Frau

3. Termine und Ereignisse

Beginn Laufkurs für den Neu- und Wiedereinstieg

Seit dem 21. April bietet Gundi wieder einen Laufkurs über 10 Termine für den Neu- oder Wiedereinstieg an. Ziel des Kurses ist es am Ende 5 Km am Stück zu laufen.

- Trainingstag: Dienstag, 19:00 Uhr (Treffpunkt: Skaterpark Beuel)

Beginn Bahntraining

Am 6. Mai 2026 hat unser wöchentliches Bahntraining gestartet.

- Trainingstag: Mittwoch 19:00 Uhr (Treffpunkt: Sportplatz IGS)

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! 😊

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



Treffen am 16.4.26

Zum Abschluss wünschen wir euch alles Gute. Bis bald am Rhein, auf der Bahn, 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, Fabia Buchhorn, Günter Brombach, Ron Altmann, Thomas Schneider

Autoren: Caterina Schneider, Fabia Buchhorn, Frank Bensch, Dirk Linder, Gundi Thomas, Karin Norton, Thomas Schneider, Timothy Engel