

LT Ennert-Info

Lauftreff Ennert Bonn e.V.

Ausgabe 74

November 2021



Vorwort

Laufen zieht weiterhin viele Menschen in seinen Bann. Jugendliche gleichermaßen wie Männer und Frauen im zweiten und dritten Lebensabschnitt. Hier die Jagd nach ihrer persönlichen Bestzeit, dort das Streben nach Ausgleich, Gesundheit und Fitness. Laufen ist für viele von uns zum Lebensinhalt geworden und das hat auch die pandemische Lage nicht verändert. Im Gegenteil, denn man begegnet vielen neuen Gesichtern oder Wiedereinsteigern auf der Bonner Brückenrunde. Auch eure Leistungen im Namen des LT Ennert e.V. waren in diesem Jahr wieder außergewöhnlich und beeindruckend.

An dieser Stelle auch einmal ein herzliches Dankeschön an die zahlreichen Autoren, die über ihre Erlebnisse und Erfahrungen berichten und maßgeblich dieses LT Ennert-Info mitgestaltet haben. Mitgestaltung ist wichtiger denn je und dazu findet ihr im Anschluss zu dieser Lektüre auch Gelegenheit, aber dazu später mehr. Nun erst einmal viel Freude beim Lesen. Euer Richard

Inhalt

1. Neuer Vorstand
2. Mitgliederbefragung
3. Sportliche Highlights, Erfahrungsberichte und Ereignisse 2021
 - Traumverwirklichung – Marathon auf Aruba (6.Juni 2021)
 - Trainingslager in Kamen 23. – 27. August 2021
 - Running forever - Lauftraining bei Gundi und Marlies
 - Vereinsmeisterschaften 2021 (Drei Brückenlauf)
 - Deutsche Post Marathon Bonn Oktober Challenge
 - Besondere Laufleistungen 2021 (Stand Nov.2021)
4. Ausblick 2022
5. LT Ennert-Info in eigener Sache

1. Neuer Vorstand

Am 03.09.2021 fand die Mitgliederversammlung des LT Ennert e.V. im Wald-Cafe in Bonn Holzlar statt. Zahlreiche Vereinsmitglieder waren zugegen. Nach dem Tätigkeitsbericht des Vorstandes und teilweise sehr emotionalen Debatten wurden abschließend die Neuwahlen des Vorstandes durchgeführt. Dabei setzte sich ein neues Vorstandsteam unter dem 1. Vorsitzenden Joe Körbs gegenüber den bisherigen Vorsitzenden durch. Der neue Vorstand dankt an dieser Stelle nochmals dem bisherigen Vorstand um Jürgen Grabow für seinen Einsatz und das Erreichte.

Der neue Vorstand stellt sich vor:

1. Vorsitzender: Joe Körbs (53 Jahre)

Gebürtiger Bonner und aufgewachsen in Meckenheim. Nach beruflichen Abstechern in Richtung Oldenburg und Stuttgart lebe ich seit 25 Jahren auf der sonnigen Rheinseite in Beuel, Oberkassel und jetzt in Niederdollendorf. Als ausgebildeter Büro- und Werbekaufmann, studierter Diplom Sportmanager, ausgebildeter Lauf-Lehr Trainer und freier Sport-Journalist in Bonner Zeitungen bin ich seit mehreren Jahren in der Laufsportbranche tätig. Zudem betreibe ich die Webseite www.laufen-im-rheinland.de und bin auch als Buchautor aktiv.

Gerne erkunde ich neue Orte zu Fuß oder mit dem Rad frei nach dem Motto: „Kein Weg ist zu weit und gib niemals auf.“

2. Vorsitzende(r): auf Wunsch nach Ausscheiden aus dem Vorstand entfernt

3. Sportwartin: Wiebke Kretschmann (W50)

Gebürtige Niedersäxsin und seit 22 Jahren überzeugte Rheinländerin. Frei nach dem Motto „Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft“, bin ich mit 5 Jahren in einen Leichtathletikverein eingetreten. Ich laufe am allerliebsten kurz und schnell, aber auch ein Halbmarathon macht Spaß. Als Gartenbauerin bin ich natürlich ein Naturfan und ein großer Freund von Siebengebirge und Ennert.

4. Kassenwart: Mathias Weigt (46 Jahre)

Geboren und auch größtenteils aufgewachsen in Halle und seit 21 Jahren in Bonn. Eigentlich komme ich vom Schwimmen, aber dieser Sportart in Bonn nachzugehen, ist nicht so einfach.

An der Uni-Bonn versuche ich dafür zu sorgen, dass zukünftige Apotheker beim Herstellen von Pulvern, Salben und Lösungen keine Fehler machen.

Ausflüge mit der Familie oder das Basteln in Haus und Garten füllen den Rest meiner Freizeit.

5. Schriftwart: Richard Müller-Buchhorn (M55)

Gebürtiger Bonner und lebe seit mehr als 30 Jahren auf der sonnigen Rheinseite. Von Beruf Ingenieur und seit mehreren Jahren arbeite ich bei der DEUTZ AG in

Köln im Service und Qualitätswesen. In jungen Jahren war der Ball am Fuß, doch dann habe ich das Laufen ohne Ball bevorzugt, da der beim Marathon störte. Neben der Zeit mit meiner Familie und dem Laufen verreise ich gerne in ferne Länder. Im Sommer genieße ich mit meinem alten Fiat 500 entspannende Ausfahrten durch Westerwald, Siebengebirge und Eifel.

2 Mitgliederbefragung

Der neue Vorstand möchte sich an den Wünschen und Interessen seiner Mitglieder ausrichten. Wir laden euch daher hiermit herzlich ein, an unserer Umfrage teilzunehmen. Die Befragung findet ihr als Anlage zu dieser LT Ennert-Info. Die Teilnahme ist anonym und die Auswertung der Befragungsergebnisse werden wir in der nächsten Ausgabe darlegen.

Nehmt euch bitte die 10 Minuten Zeit und gestaltet den LT Ennert mit!

Den ausgefüllten Teilnahmebogen schickt ihr zurück an unsere E-Mailadresse oder übergibt ihn einem Vorstandsmitglied.

Vielen Dank für eure Teilnahme. Wir freuen uns auf zahlreiches Feedback

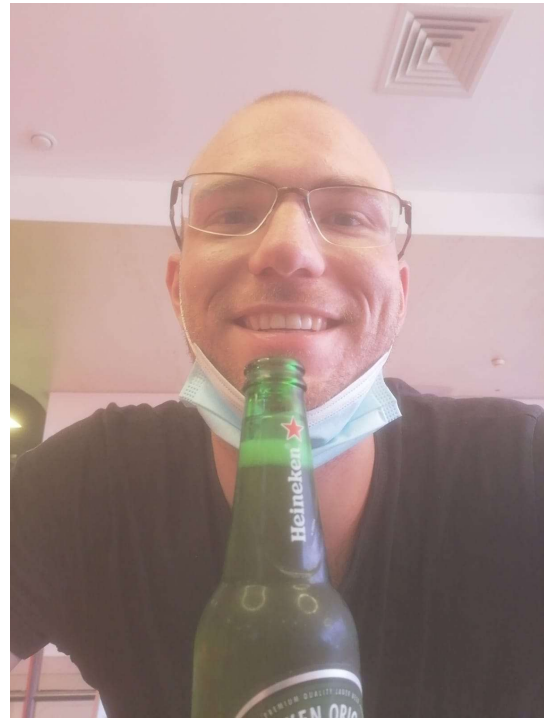
3 Sportliche Highlights und Ereignisse 2021

Traumverwirklichung – Marathon auf Aruba

-Adrian Pels-

Nach langem warten, hoffen und bangen wurde ein großer Wunsch doch noch Wirklichkeit. Aus bekannten Gründen konnte meine Reise zum Aruba Marathon 2020 im Juni leider nicht stattfinden. Auch die in den Oktober verschobene Austragung wurde nach einem klaren Signal des Veranstalters für eine Austragung, dann doch kurz vorher abgesagt.

Für den KLM Aruba Marathon 2021 am 6. Juni standen die Zeichen aber definitiv auf grün, somit konnte ich wieder mit diesem klaren Ziel vor Augen meine Laufkilometer zurücklegen. Da meine 2. Impfung genau 14 Tage vor Abflug lag, konnte ich damit perfekt in die Taperingphase einsteigen. So wurde mir auch eine quarantänefreie Rückkehr ermöglicht. Für die Einreise nach Aruba war organisatorisch mehr zu beachten: Eine spezielle Versicherung, elektronische Einreiseanmeldung und ein negatives Testergebnis waren nötig. Vor dem Boarding des ersten Fluges am Airport Stuttgart wurde mir erst so richtig bewusst, wie surreal sich dieser Moment anfühlt.



17 Stunden später auf der Insel Aruba wird mir auch wieder klar, wieso die Divi-Divi-Bäume in eine bestimmte Richtung wachsen. Es ist der stetig blasende Nordostpassat. Nach einigen Irritationen bezüglich meiner gebuchten Unterkunft, konnte ich spät in der Nacht doch noch zur Ruhe kommen. In einem zum Glück nahe gelegenen, etwas besseren Hotel. Nach dem Abholen der Startnummer hieß es für mich nur noch gut essen und ausruhen. Um 3:30 Uhr am nächsten Morgen sollte schließlich der Startschuss zum ersten Marathon nach einer gefühlten Ewigkeit fallen.

Am frühen Sonntagmorgen ging ich zwischen zirka hundert Läufern auf die Marathonstrecke. Leicht übermotiviert ging es mir in der ersten Rennhälfte sehr gut. Die Spitze in Sicht war der Wunsch nach einer guten Platzierung noch intakt. Vermutlich hätte ich aber von Beginn an mehr trinken sollen und bei lediglich 2 Isostationen, hätte es auch nicht geschadet, ein wenig eigene Verpflegung mitzunehmen. Nach der ersten Hälfte in 1:37 hieß es in der 2. Hälfte, bei zunehmender Hitze, irgendwie von einer Verpflegungsstation zur nächsten zu kommen. Dort konnte man dann auch mit Eisspray gegen die aufkommenden Krämpfe vorgehen. Die Aufforderung einer ehemaligen Arbeitskollegin, jede Sekunde des Laufs zu genießen, bekam so langsam eine neue Bedeutung. Dieser Satz und der Gedanke doch keine 8.000 Kilometer fürs Aufgeben hergekommen zu sein, ließen mich weiterkämpfen. Natürlich wollte ich auch meine Lauffreunde nicht zu sehr enttäuschen. Nach dem mit letzter Kraft aufs Parkett gezauberten Endspurt konnte ich mich gerade so dagegen wehren, in das bereit gestellte Planschbecken geführt zu werden. Die Dusche habe ich aber dankend genossen. Genauso wie die entspannten weiteren Tage auf Aruba.

Auch jetzt, einige Zeit nach dem Rennen weiß ich noch nicht wie ich es einordnen soll. Doch um meiner Unzufriedenheit nicht zu viel Raum zu geben, erinnere ich mich an die Worte meines Vaters: „Ich weiß wie es ist Adrian, jeder Marathon schreibt seine eigene Geschichte. Toll, dass du durchgelaufen bist, super!“

Ich freue mich auf neue Abenteuer, auch sehr gerne mit den LT Ennert.

Trainingslager in Kamen 23. – 27. August 2021 - Was ist eigentlich geschmeidiges Wohlfühltempo?

-Norbert Englert-

Bereits vor anderthalb Jahren hat sich auf Initiative von Rieke Schoeps eine kleine Gruppe des LT Ennert für ein Trainingslager in Soest getroffen. Schon damals war Corona das bestimmende Thema. Läufe wurden reihenweise abgesagt und nach Rückkehr ins heimatliche Bonn ging das ganze Land in den sogenannten Lockdown. Umso lebhafter blieb die Woche rund um den Lieblingssport in Erinnerung. Darum ließ sich Rieke auch mit fortschreitender Pandemie nicht in den Planungen beirren. Sie schmiedete weiter an einer Neuauflage, die zunächst im Frühjahr anvisiert im Herbst in Vorbereitung von Köln- und (verschobenem) Bonn-Marathon stattfinden konnte. Spoiler: Die Läufe wurden letztlich abgesagt, vorbereitet wären wir gewesen! Danke Rieke, dass du so viel Energie in die Vorbereitung gesteckt hast! (Und dann leider nicht dabei sein konntest. Ansporn für Nummer 3!)

Schon an dieser Stelle sei gesagt: Es geht gar nicht primär um Leistungssteigerung und Vorbereitung auf Höchstleistung, sondern um den Spaß (am Sport), das Gemeinschaftsgefühl und ja, auch die Erholung.

Aber der Reihe nach. Am Montagnachmittag bezogen wir im Kamener Sportzentrum als sogenannte »Langlaufgruppe« unsere Zimmer. Sonst trainieren hier Fußballspielende der Nationalmannschaft, des FC Bayern und Auswahlteams. Ein wenig exotisch fühlten wir uns da schon zwischen den U18-Auswahlspielerinnen aus Niedersachsen und NRW, Sportfunktionären und lautstarken Torwartrainern. Letztere trafen wir insbesondere beim abendlichen (meist alkoholfreiem) Bier in der holzvertäfelten Eckkneipe.

Bevor es aber an die Theke ging, wurde trainiert. Direkt nach Ankunft rief Trainer Joe Körbs die erste Einheit aus: eine Stadtrunde (mit vielen Ampeln) durch Kamen. Das Sportzentrum liegt nämlich nicht im Ort, sondern etwas außerhalb in Kaiserau. Die ersten zwölf Kilometer waren also schnell auf der Uhr.

Ein Vorteil der Sport-Unterkunft: das reichhaltige, gut abgestimmte Buffet. Morgens, mittags, abends. Da musste sich der ausgehungerte Sportler erst dran gewöhnen. Am Abend mag das Zulangen noch ohne Konsequenzen sein, aber bei zwei Sporteinheiten muss die Menge und Auswahl wohl überlegt sein.



In den folgenden Tagen erkundeten wir mit ausgedehnten und teils fordernden Läufen die landschaftlich schöne Gegend. So führten uns die von Joe ausgewählten Strecken in alle Himmelsrichtungen. Mal an der Seseke entlang gen Nordwesten, durch das Naturschutzgebiet Kurler Busch und um das sog. Lanstroper Ei, durch das NSG Wickeder Holz im Süden an der Körne entlang. So erkundeten wir laufend die Gegend, um anschließend von Wiebke Kretschmann und Joe Körbs noch mit Lauf-ABC, Dehn- und Stabi-Übungen oder der Koordinationsleiter auf der blauen Tartanbahn des Trainingsgeländes beglückt zu werden. Alles wohl durchdacht und in gewohnter LT-Ennert-Qualität.

Die Tage vergingen wie im Fluge, aber auch der Abend ließ sich im Wellnessbereich mit Sauna sehr gut verbringen. Am Donnerstag fanden sich sogar drei Spontane für einen Kinoabend (»Der Junge muss an die frische Luft«) in der Dorfkirche Methler. Sehr stimmungsvoll im Licht des endenden Tages.

Neben den abwechslungsreichen Programmpunkten (Minutenläufe, 4x4000-Crescendo etc.) sei noch das Hallenprogramm am Donnerstag erwähnt. Denn nicht nur der Fußball wird in Kaiserau hochgehängt, auch die Leichtathletik. In der vollausgestatteten Trainingshalle ließen wir uns von Joe und Carlo Orru nach dem Warm-Up (mit Ball) an 8 Stationen im Zirkeltraining und beim Tabata-Workout ins Schwitzen bringen. Nach 2 km Sprint-Sessions ging es auf die Weit- und Hochsprunganlage, über und um die Hürden. Neben dem Spaß-Faktor und dem Überstehen der einzigen echten Regenphase der Woche war es die Lauferholungspause vor dem abschließenden langen Lauf am Freitag.

Nach 26 Kilometern in den Norden u.a. am Datteln-Hamm-Kanal entlang, ließen wir uns das Mittagessen noch einmal richtig schmecken und fuhren beseelt... in den Stau äh wieder nach Hause. Den weitesten Weg hatte da noch Adrian Pels vor sich, der trotz Wohnortverlegung an die Schweizer Grenze am Trainingslager teilnahm – wie schön, dass du immer noch dabei bist, Adrian!

Abschließend sei mir noch das persönliche Fazit erlaubt, dass ich die fünf Tage wirklich als 5-tägiges Erholungsprogramm empfand. Körperlich gefordert, kulinarisch bestens versorgt, in hervorragender Gesellschaft und in bester Stimmung konnte ich dem Alltag sprichwörtlich entfliehen. Auch wenn ich solche Bilder eigentlich nicht

mag, war es wie ein Reset vom Alltag. Schließlich holte sich die körperliche Anforderung aufgrund der 120 Kilometer in fünf Tagen automatisch die nötigen Ruhepausen im Schlaf, beim Buch oder einfach im Sonnenschein.

Ich kann allen nur wärmstens empfehlen ein solches Angebot zu nutzen. Es lohnt sich. Jede Einheit ist anpassbar, kann übersprungen werden oder gesteigert. Es gibt keinen Zwang, nur Ideen und Möglichkeiten!

Running forever - Lauftraining bei Gundi und Marlies

-Wiebke Kretschmann-

Mitten in der Coronazeit ist beim LT Ennert ein neues Trainingsangebot entstanden. Das Angebot von Gundi Thomas und Marlies Reimann richtet sich vor allem an die etwas langsameren Läufer und Läuferinnen, aber auch Wiedereinsteiger nach Lauf- oder Verletzungspause sind bei diesem Training bestens aufgehoben. In der Coronazeit mit den ständig wechselnden Vorgaben, ob man zu zweit, in Kleingruppen oder in größeren Gruppen laufen darf, war diese Gruppe perfekt organisiert! Frei nach dem Motto „Laufen macht Spaß, laufen tut gut und laufen geht immer!“

Die beiden Trainingsangebote werden von Gundi Thomas und Marlies Reimann geleitet. Zum einen findet donnerstags um 18:00 Uhr ein sehr abwechslungsreiches Lauf- und Koordinationstraining, inklusive Gymnastikeinheit statt. In der dunklen Jahreszeit wird donnerstags zusätzlich eine zweite Trainingszeit um 15:30 Uhr (im Hellen) angeboten. Treffpunkt ist jeweils am Haribo-Schiff. Von dort werden in der Rheinaue und am Rhein Runde um Runde gelaufen. Dadurch, dass verschiedene Laufgeschwindigkeiten mit Koordinationsübungen kombiniert werden, merkt man gar nicht, wie lange man eigentlich unterwegs ist. Anschließend wird noch mal kräftig bergauf gelaufen und jeder kann sich nach Lust und Laune auspowern. Krönenden Abschluss bildet das umfassende Gymnastikprogramm auf der Wiese.



Das andere Trainingsangebot ist ein langer Lauf am Dienstag - es wird eine 10 km-Runde im Tempo 6:30 bis 7:00 gelaufen. Start ist in der Regel um 17:00 Uhr am Hariboschiff. Die Trainingszeit wird flexibel an die Wünsche der Teilnehmer angepasst und kann insofern mitunter abweichen. Deshalb ist es immer sinnvoll, sich bei Gundi oder Marlies anzumelden:

gundi.thomas@gmx.de bzw. reimannbeuel@web.de

Vereinsmeisterschaften 2021 (Drei Brückenlauf)

-Wiebke Kretschmann-

Bei herrlichem Wetter – morgens nebelig und kalt, dann aber strahlender Sonnenschein und blauer Himmel fanden am 10. Oktober 2021 die Vereinsmeisterschaften im Rahmen des Drei-Brücken-Llaufes statt. Ein Novum: Dieses Jahr wurden die Vereinsmeister über 10, 15 und 30 km ermittelt. Alle Vereinsmeister*innen und alle Finisher haben gezeigt, dass sie topfit sind und tolle Leistungen gebracht. Das Ennertblau hat bei dieser super organisierten Veranstaltung mit dem Himmel um die Wette gestrahlt und auch zahlreiche Ennertler waren als Fans mit dabei- vielen Dank für das Anfeuern!



Vereinsmeister über die 30 km wurde Timothy Engel. Mit einer Topzeit von 1:53 (das ist ein Schnitt von 3:47!!) ist er insgesamt 3. geworden. Zweiter Ennert-Läufer war Norbert Englert. Er ist seine 30 km ganz locker gelaufen, damit er in der darauffolgenden Woche beim Paris Marathon durchstarten konnte (Anmerkung der Redaktion: Das hat ja auch gut geklappt!). Bei den Frauen ist leider keine weibliche Athletin des LT Ennert über 30 km an den Start gegangen.

Vereinsmeisterin über die 15 km wurde Friederike Schoeps in 1:04 Std. Damit erreichte sie insgesamt einen starken 3. Platz. Zweite Läuferin vom LT Ennert war Corinna Hüllen. Bei den Herren wurde Joe Körbs neuer Vereinsmeister. Mit seiner Zeit von 58:42 blieb er noch unter der Stundenmarke. Zweiter wurde Carlo Orru vor Sebastian Evertz. Auf den folgenden Plätzen landeten Richard Müller-Buchhorn, Marc Brummert, Peter Rembold und Günther Distelrath.

Vereinsmeisterin über 10 km wurde Wiebke Kretschmann – im Sog des fantastischen Pacemakers Ingo Kleine. Auf Platz 2 landete Katharina Hauptvogel und Platz 3 sicherte sich Claudia Reis vor Jutta Schüren.

Bei den Herren heißt unser neuer 10 km-Vereinsmeister Stephen Schröder. Platz 2 belegte Andreas Wieland und als 3. beglückwünschen wir Christoph Böhme. Auf den

folgenden Plätzen landeten Ingo Kleine, Wolfram Lewe, Markus Rosendahl und Günter Brombach.



Ein großes Dankeschön geht an unseren Fotografen Thomas (ganz links)

Deutsche Post Marathon Bonn Oktober Challenge

-Richard Müller-Buchhorn-

Nachdem der ursprüngliche Termin im April 2021 analog 2020 wiederholt der pandemischen Lage zum Opfer gefallen war, bereiteten sich viele Sportlerinnen und Sportlern inkl. einige Mitglieder vom LT Ennert auf den Ersatztermin am 17. Oktober vor. Dieses Datum ermöglichte es uns, sich erstmals im Sommer und nicht in der dunklen Jahreszeit auf dieses Event vorzubereiten. Doch leider kam es bekanntlich anders als gedacht. Alternativ hatte sich der Veranstalter für ein neues Veranstaltungskonzept entschieden, dass uns trotz aller Corona-bedingten Hürden auf die Laufstrecke brachte.

Für den gesamten Oktober wurde in der Bonner Rheinaue eine festinstallierte 5 Kilometer Laufstrecke inklusive offizieller Zeitmessung aufgebaut. 31 Tage lang, 24 Stunden am Tag konnte dort gestartet und ein persönlicher Wettkampf absolviert werden.

Am Freitag, 1. Oktober startete die „Deutsche Post Marathon Bonn Oktober Challenge“ und neben den Wertungen für einen 5, 10, 20 und 40 Kilometer Lauf wurden weitere Wertungen für die meisten Teilnahmen oder die meisten absolvierten Kilometer angeboten. Viele von uns haben sich dem Aufruf angeschlossen und im Oktober fleißig ihre Runden allein oder als Gruppe gedreht.

LT Ennert Ergebnisse:

Teilnehmer: 40, davon 12 Läuferinnen, 4 Walkerinnen und 24 Läufer

Gesamte Laufleistung: 1.095 Kilometer

Somit sind wir ein Teil der angeblich über 42.000 Kilometer gelaufen.

Dabei hatte Georg Brüker mit 85 Kilometern den größten Anteil.

Die häufigsten Teilnahmen haben Christa (12x) und Johannes Schröder (14x) vollbracht. Herzlichen Glückwunsch zu diesen motivierten Leistungen.

Der Höhepunkt aus Sicht des LT-Ennert war sicher unser gemeinsamer Sonntagslauf am 17. Oktober, wo auch das tolle Titelfoto entstanden ist.

Nun haben wir als nächstes Ziel den 3. April 2022 im Auge, wenn der nächste Deutsche Post Marathon Bonn ansteht. Ich hoffe, dass wir viele von euch beim Start der Vorbereitung im Januar begrüßen werden.



Gemeinsames Laufen macht einfach mehr Spaß!

Besondere Laufleistungen 2021 (Stand Nov.2021)

-Wiebke Kretschmann-

Das fleißige Training, insbesondere das Bahntraining und das Trainingslager haben sich ausgezahlt. Einige Ennert-Aktive sind dieses Jahr (endlich) mal wieder einen Halbmarathon oder sogar einen ganzen Marathon gelaufen. Herzlichen Glückwunsch zu den herausragenden Leistungen!

**Nils Wiemer: Marathon Hamburg,
12.9.2021, 3:19 Stunden**

„Hamburg war super. Viel Platz auf den Straßen wegen vergleichsweise wenigen Teilnehmer. Vor dem Start- und hinter dem Zielstrich Maskenpflicht und unterwegs bestes, eher kühles Läuferwetter mit Nieselregen, gut gelaunte Läufer, supernette Helfer und jubelndes Publikum. War sehr schön mal wieder an so einem großen Lauf teilzunehmen. Bin sehr locker und entspannt gelaufen und habe es genossen, die letzten 8 Kilometer wurde es dann doch noch ein bisschen anstrengend... Am Schluss war ich ein paar Minuten länger unterwegs als beabsichtigt. 03:19h. War aber okay!“



**Adrian Pels – Marathon Zeeland,
2.10.2021, 3:26 Stunden**

„10 km am Strand, dann Regen und Wind, aber so viel Spaß hatte ich schon lange nicht mehr!“



**Caterina Schneider, Marathon Essen
Baldeneysee, 10.10.2021, gesamt Platz 9,
AK Platz 1, 3:20 Stunden**

Damit steht Caterina bei der W50 auf Platz 6
der DLV-Bestenliste 2021 (Stand 19.11.2021)

Platin(wo)man Caterina Schneider

(-Joe Körbs-)

Endlich wieder Platin(wo)man, freuten sich
die insgesamt 248 Teilnehmer am 14.
November beim härtesten Traillauf in der
Region, der unter Beachtung der 3G-Regel
stattfand. Für die Läufer bedeutete das, kein
gemeinsamer Start sowie keine Duschen und
keine Siegerehrung. Mittels Chip-Zeitnahme
wurden die Athleten zwischen 10 und 12 Uhr
im Zehn-Sekunden-Takt auf die 26,6-
Kilometer lange Strecke mit knapp 1000
Höhenmetern oder beim Platinman-Light über
13,2 Kilometer mit 454 Höhenmetern
geschickt.

Bei den Frauen wurde **Caterina Schneider
(LT Ennert, 2:44:25) dritte.**

**Norbert Englert: Marathon Paris,
17.10.21, 3:23 Stunden**

„Die Chance im Herbstferien-Urlaub den
ersten Paris Herbst-Marathon (dank
Corona) mitzuerleben, habe ich mir nicht
entgehen lassen. Und es war einfach nur
genial! Das Wetter war wahrhaft golden-
herbstlich, perfektes Laufwetter, die
Stimmung super, die Strecke mitten
durch die Stadt ein echtes Erlebnis und
die Zielzeit hat auch gestimmt. Die Tage
in Paris werden auch aufgrund des Laufs
unvergesslich bleiben.“ Damit hat Norbert
seine Bestzeit um 20 Minuten (!!!)
unterboten.





Timothy Engel:

Königsforst Marathon, 7.11.2021, 3:00 Stunden, Platz 8

„Der Königsforst Marathon war mein erster echter Marathon (mit Live-Konkurrenten statt virtuell) seit dem Siebengebirgsmarathon im Dezember 2019. Entsprechend motiviert lief ich los und brachte die erste Hälfte nach 1:22:30h hinter mich, sodass ich Hoffnungen hatte, meine Bestzeit von 2:45:50h (solo im Kottenforst aufgestellt) zu unterbieten. Schon ab km 24 jedoch holte mich meine langwierige Oktober-Erkältung ein und mir wurde klar, dass es nur noch darum ging, nicht komplett einzubrechen. Die Pace ging von 3:40 zu Beginn immer weiter runter auf schließlich 5:00, ehe ich krampfbedingt bei km 40 sogar gehen musste. Am Ende stand trotzdem noch eine 3:00:33 zu Buche und ich hatte für die Zukunft einige Lektionen in Sachen Trainingsrückstand, Pulssteuerung, Verpflegung, Overpacing gelernt. Nächster Versuch: Postmarathon 2022!“



Joe Körbs: Halbmarathon Amsterdam, 17.10.21, 1:23 Stunden

„So schnell bin ich in der M50 noch nie gelaufen“

Termine (wenn sie nicht abgesagt werden):

12. Dezember 2021: Siebengebirgshalbmarathon + Bonner Nikolauslauf

31. Dezember 2021: Silvesterlauf

4. Ausblick 2022

- 12. Jan. 2022 Start Marathonvorbereitung LT Ennert e.V.
- 22. Jan. 2022 Neujahrsempfang im Waldcafe in Holzlar
- 16.-20 Feb. 2022 Trainingslager in der Sporthochschule Kaiserau
- 03. Apr. 2022: Deutsche Post Marathon 2022
- 04. Mai 2022: Start Bahntraining
- Sept./Okt. 2022: Vereinsfahrt LT Ennert zum 35- jährigen Bestehen

5. LT Ennert-Info in eigener Sache

Laufveranstaltungen sind nun „Challenges“, Nachrichten sind seit Jahren „News“, geselliger Abend heißt „Jour Fixe“ und einige von uns haben ihn bereits schon oder warten auf das „Boostern“, was eigentlich eine dritte Impfung ist. Der Sprachgebrauch ist schon seit Jahren massiv im Wandel und drückt damit auch ein Gehen mit der Zeit aus. Das nächste LT Ennert-Info wird die Zahl 75 tragen. Aus dieser Tatsache heraus möchte ich euch, die Mitglieder, ermutigen, einmal darüber nachzudenken, dass wir dem **"LT Ennert-Info"** einen neuen oder abgewandelten Namen geben. Daraus folgend ergeben sich unter Umständen auch Änderungen für das zukünftige Format. Ich möchte euch in diese Diskussion mit einbinden und freue mich auf eure Vorschläge zur Namensgebung. Am besten ergänzt ihr dies direkt bei der Mitgliederbefragung oder schickt uns eine Antwort separat per E-Mail.

P.S. Jour Fixe

Am 1. Donnerstag des Monats findet immer der LT Ennert-Stammtisch statt. Günter Brombach sucht dafür jeweils ein anderes, nettes Restaurant aus. Je nach Jahreszeit geht es natürlich auch mal in den Biergarten oder auf den Weihnachtsmarkt. Wir danken Günter für sein Engagement und freuen uns auf viele weitere Stammtische – Männer sind natürlich auch herzlich willkommen!



DAS SPORTSCHECK **VORTEILS-** PROGRAMM

Als Mitglied des Lauftreff Ennert Bonn e.V. profitierst auch du!
Einfach QR-Code scannen und registrieren



→ **RABATTE**
BONUSPUNKTE ←
CASHBACK

Profitiere unter anderem von 10 % Rabatt* auf das komplette Sortiment
in den SportScheck Filialen und auf sportscheck.com

Alle Infos unter sportscheck.com/vorteilsprogramm

SportScheck

[SPORTSCHECK.COM](https://sportscheck.com)

*10 % auf das gesamte Sortiment von SportScheck, gültig in allen SportScheck Filialen oder auf sportscheck.com. Ausgenommen sind Elektronikartikel, Fahrräder, Stand Up Padding Boards und Artikel mit Direktversand durch Partner. Nicht mit anderen Sonderaktionen oder VorteilsCoupons kombinierbar. Nicht einlösbar beim Kauf von Geschenkgutscheinen und von Event-Tickets und bei Event-Anmeldungen.

Impressum

Herausgeber: LT Ennert Bonn e.V.

1. Vorsitzender: Joe Körbs

Vereinsanschrift: Heisterbacher Str. 28, 53639 Königswinter

Redaktionsleitung: Richard Müller-Buchhorn (Schriftwart)

Artikel: Wiebke Kretschmann, Joe Körbs, Richard Müller-Buchhorn

Fotos: Wiebke Kretschmann, Thomas Helgert und Autoren

Autoren: Wiebke Kretschmann, Joe Körbs, Adrian Pels, Timothy Engel, Norbert Englert, Nils Wiemer, Richard Müller-Buchhorn