



## **Ennert-Info**

Ausgabe 43

Nov 2008

Die Weihnachtsfeier des LT Ennert findet am  
**Samstag den 06. Dezember 2008**

ab **18:00 h** statt.



**Ort:**

**Vereinsheim des BSV Roleber  
Siebengebirgsstr. 181  
53229 Bonn-Roleber**

**Tel: BN- 48 17 40**

Wie zum Grillfest im vergangenen Jahr haben wir das Vereinsheim in Roleber gemietet. Wir werden ein warmes Büffet bestellen und erbitten **Naturalienspenden** um dieses mit kalten **Vor-, Bei- und Nachspeisen** aufzuwerten. **Die Bewirtung mit Getränken erfolgt durch die Pächter des Vereinsheims** und die **Kosten** für das warme Büffet werden sich auf geschätzte 10-15 € pro erwachsene Person belaufen.

Wir haben ein buntes Programm vorbereitet mit Vorweihnachtlichem und Rückblicken auf das vergangene Jahr.

Anmeldungen bitte bei

W. Assenmacher (02208) 90 90 98 oder (0228) 73 43 88 oder bei

Andreas Hönig (0228) 94 69 145 oder bei

Margit Alter (0228) 48 34 49

## In Sachen Richard

Laufen schützt vor Krankheit nicht. Auf einer Konferenz erreichte mich telefonisch die Nachricht vom Schlaganfall unseres Freundes und Vereinsmitglieds Richard während des Mittwochtrainings. Ich war erschüttert und schlimm war die Ungewissheit während der ersten Tage in der wir auf Informationen warten mussten. Zum Glück war wohl tatkräftige Hilfe – auch aus dem Verein – sofort zur Stelle. Da sieht man ihn vor sich, wohl trainiert

und immer den nächsten Lauf planend und trotzdem ....

Wir hatten einige Diskussionen, ob wir nach Richards Schlaganfall den Start in Much absagen sollten.

Richards noch zuschauende Teilnahme am Dreibrückenlauf zeigt, dass er dem Laufen weiter verbunden ist und wie wir hoffen, auch wieder aktiv dabei sein wird.

Wir wünschen Dir weiterhin von Herzen: **Gute Besserung!**

## Bekleidung

Eine einzelne Weste in Größe M ist in gute Hände abzugeben. Bearbeitungsgebühr 15 €. Chiffre: Walther Redemske.

Und schon wieder ist der Wunsch nach Bekleidung laut zu vernehmen. Weil es neue Mitglieder gibt und weil bei den

Westen und T-Shirts die Größen klein ausgefallen waren und nicht alle Ihre Bestellungen in M oder S auch tragen konnten. Andreas kümmert sich als Trend-Scout um die Auswahl modischer und funktioneller Bekleidung.

## Vermischtes

Es ist Hangelar und keiner geht hin. Das hat es doch noch nie gegeben! Viele Vereinsmeisterschaften wurden hier ausgetragen und sogar meine eigene Bestzeit stammt aus Hangelar. Und in diesem Jahr? Keiner von uns!

Wahrscheinlich wollen wir alle nur noch Erlebnis-, Romantik- oder Wellnessläufe. So flattert schon merkwürdige Werbung bei mir herein: Strongman-Lauf in Heinze (auf einem Truppenübungsplatz durch den Matsch) oder die vielen Extrem-Läufe

(auch: Rheinsteig) oder Romantik-Marathon s.u..

Wer will da noch eine muffige Umkleide mit Schleppe, Aschenbahn, Feldweg und Gegenwind. Aber wenn diese Läufe nicht mehr besucht werden, dann sterben auch irgendwann die normalen Volksläufe, bei denen man für ein paar Eurofünzig noch starten kann.

Und wenn das geschieht, wo bekomme ich dann preiswerten Kuchen und die Wurst danach her?

## Triathlon 2009

(CK) Nachdem wir ja in diesem Jahr ein sehr schönes Triathlon-Erlebnis hatten, planen wir für 2009 eine „Steigerung“. Vor, während und nach dem Triathlon gab es eine große und anhaltende Euphorie, das Gemein-

schaftserlebnis in diversen Staffeln zu wiederholen. Peter Grieger war als Neueinsteiger sehr begeistert und hatte selber zwei weitere Teilnehmer gewinnen können. In der zweiten Staffel hatten wir Annette Ahlborn als

Schwimmerin überzeugt, und ihr hat die Veranstaltung so gut gefallen, dass sie sich auch eine Familien-Staffel vorstellen kann. Daneben steht der Wunsch nach einer reinen Frauen-Staffel. Außerdem gibt es im Verein Mitglieder, die ungeduldig mit dem Huf scharren und auch den Triathlon in der Gemeinschaftsatmosphäre erleben wollen. Deshalb würde ich gerne, sobald der schmale Meldehorizont

feststeht (ein Stichtag Anfang Januar 2009), entsprechende Staffeln melden. Nach der Meldung können wir dann leider keine Namensänderungen oder –vertauschungen vornehmen. Daher sollte jeder wissen, ob er schwimmen, Rad fahren oder laufen möchte. Gebt die Meldungen doch bitte an mich; Christoph Kapitza, Tel. 0228-481082 oder per mail an [c.kapitza@tga-personalberatung.de](mailto:c.kapitza@tga-personalberatung.de)

## Rückblick auf Grillfest und Vereinsfahrt

### **Grillfest:**

Noch am Vorabend des Grillfestes rief Andreas bei mir an um seinem Unmut über das Wetter Luft zu machen und um anzufragen, ob man das Grillfest nicht absagen solle. Es war Regen gemeldet und die Temperaturen waren auch schon in der ganzen Woche nicht gerade sommerlich. Aber das Fleisch war schon bestellt und für den Salat hatten die meisten auch schon eingekauft. Parole: Augen zu und durch; wir haben uns ja einen Ort mit Dach in der Rheinaue ausgesucht.

Als ich gegen 15:00 h in der Rheinaue eintraf regnete es in Strömen. Auf dem kurzen Weg vom Parkplatz zum Grillplatz, wo Andreas unter der Grillhütte einsam wartete, nässte der Regen alles an mir durch. Fürs Absagen war es nun zu spät. Beim Bierhandel wurde mir dann Mut gemacht: In Godesberg würde es hageln, dagegen wäre es hier doch noch angenehm. Als schon einiges aufgebaut kam, radelte Hans-Jürgen vorbei, der sich vergewissern wollte, ob das Grillfest „bei dem Wetter“ auch wirklich stattfindet. Es kamen dann alle, die sich angemeldet hatten!

Der Regen hatte den großen Vorteil, dass man unter der zeltartigen Grillhütte im Kerzenschein eng zusammen sitzen konnte und mit vielen ins Gespräch kam die man

seltener sieht oder die neu dazugekommen sind. Das Büffet konnte sich sehen lassen – vielen Dank an alle die mit leckeren Gerichten dazu beigetragen haben.

Mit jedem Kölsch und jeder Wurst wurde das Wetter besser und dann konnte man sogar noch mit den Kindern über die Wiesen der Rheinaue spielen. Abgebaut wurde im Dunkeln und der harte Kern hatte noch bei der Nachbargesellschaft eine Kiste Bier organisiert und bewachte Hab und Gut bis zum Eintreffen der Autos, in welche alles verladen wurde.

Der Grillplatz hat sich bewehrt. Ich fürchte aber, dass man bei schönem Wetter sehr rechtzeitig die Grillhütte mit Beschlag belegen muss.

### **Much:**

*Das Leben kann so schön sein,  
drum Läufer: Deine Strecke such  
Dir mit bedacht, schön wie in Much,  
denn Stadtgeläuf ich meist verfluch,  
das ist für mich ein rotes Tuch*

Diesen Reim findet man auf der Homepage des TSV-Much: [www.tsv-much-la.de/Volkslauf.htm](http://www.tsv-much-la.de/Volkslauf.htm)

Mir ist nach der Teilnahme am Lauf in Much völlig unverständlich, weshalb der Lauf so wenig Resonanz hat. Der Verein bietet Schülerläufe und als

Hauptveranstaltung 3 Laufstrecken (5,8 km; 11,3 km und HM) und zwei Walkingstrecken an. Attraktiv ist der zeitgleiche Start aller Gruppen, die sich dann auf der Strecke aufteilen. Die Strecke ist ungemein attraktiv. Ein Landschaftslauf, der nach kurzem Start durch das Dorf Much in den Wald einbiegt. Nach einer lang gezogenen Steigung befindet man sich auf den Höhen um Much. In einem großen Bogen durch Felder, Fluren und Wälder gelangt man auf Feld und Wirtschaftswegen zurück nach Much. Die Blicke und Wechsel in Gelände und Untergrund sind ungemein anregend. Natürlich war es anstrengend und die Strecke nicht gerade flach. Die Organisation offenbarte keine Mängel. Verpflegung auf der Strecke, Kuchen, Duschen und Siegerehrung alles top. Nur an Teilnehmern fehlte es. Ich schätze ca. 200 Teilnehmer in der Summe und auf der 11.3 km waren wohl nur 35 unterwegs und beim HM ca. 70. Das Gros der Teilnehmer war in den Schülerläufen gemeldet.

Wir waren auch schon mit mehr Teilnehmern unterwegs. Vielleicht lag es daran das wir keinen Bus gemietet hatten oder an Much?

Aber wir waren gut unterwegs. Christoph Kapitza und Peter Grieger, der wegen Erkrankung mit Jürgens Startnummer unterwegs war, waren unter den ersten 10 auf der 11.3 km Strecke platziert und Sabine Mann gewann die Frauenwertung. Andreas Hönig lief die sehr anspruchsvolle Halbmarathonstrecke in 1:41 h! und auf der kurzen Strecke gewannen Hiltrud Michels und Sabine Stöckel die Altersklassen, um nur einige von vielen guten Platzierungen zu nennen.

Die Siegerehrung fand direkt im Anschluss mit Urkunden für alle Platzierten statt. Iris Rohde holte den dicken Pokal in der Damenwertung - in Vertretung für Sabine, die früher aufbrechen musste.

Der gesellige Teil fand dann im Restaurant zur Wahnbachtalsperre und an der wasserarmen Selbigen statt. Das Essen war in bewährter Tradition vorbestellt, wurde prompt serviert und wer noch nie „Tellerschnitzel“ gegessen hat, dem empfehlen wir dieses Restaurant. Danach gab es noch eine Wanderung an der fast leeren Talsperre und ein schöner Sonntag war beendet.

### Nische für den Ponyhof:

Diese Kolumne hieß sonst „Nische für nicht gelaufene Läufe“ und den gab es diesmal direkt vor dem Ponyhof. Schon im Frühjahr und völlig unabhängig vom geplanten Familienurlaub kam der aufwändig produzierte Flyer des „Königschlösser-Marathons“ ins Haus. Und siehe da, der Termin ist zufällig an unserem letzten Ferientag an der Strecke des Marathons. Also: den Trainingsmangel in weiser Voraussicht diagnostiziert und die Anmeldung nicht abgeschickt. Der Flyer aber wurde mitgenommen. Nach einer Woche Bergwanderung im Unterengadin

hatten wir auf Wunsch einer einzelnen „jungen“ Dame aus dem Internet ein Zimmer in einem Ponyhof gemietet und es war fantastisch. Tatort: Ostallgäu, Schwangau, am Fergensee und in Sichtweite der schaurig schön kitschigen Königschlösser, direkt an der Strecke des Marathons. Trainingsmöglichkeiten: Fantastisch! Das Kind ist den ganzen Tag im Stall und umsorgt. Am Quartier: die flachen Wege am See mit herrlichem Panoramablick. Nach ca. 4 km erreichbar: Der Tegelberg mit dem Einstieg ins Ammergebirge für

Bergläufe oder Wanderungen und alles umzingelt von Reisebussen besichtigungswütiger Touristen, die Richtung Neuschwanstein ziehen. Einen Tag vor unserer Abreise wurde die Strecke für den Marathon markiert. Direkt vor dem Ponyhof. Am Vorabend war Stadtlauf in Füssen, an dem Maya auf der Kiddy-Strecke unterwegs war. Aber eine super Organisation und eine tolle Stimmung mit Marathonmesse und allem was dazu gehört. Am Marathonmorgen haben wir das Zimmer geräumt und Auto gepackt und dann bin ich auf die Strecke. Die letzten habe ich von hinten aufgerollt, auch den netten Läufer mit hessischem Dialekt, der kurz erwähnte das er am Vortag in Davos gelaufen sei -? -!

Ich habe 3 Verpflegungsstellen inspiziert und dann auf Schleichwegen (erworbene Ortskenntnis) den Heimweg angetreten. Tolle Organisation und super Verpflegung und wunderschöne Strecke und das Much-Problem: nur 622 Marathonteilnehmer.

Andere Rheinländer sind tatkräftiger: unser AK-Lokalmatador von Lovenberg wurde 11. der Gesamtwertung unter 3 h beim Königsschlösser-Romantik-Marathon.

Schon auf der Abreise besuchten wir noch die Sommerrodelbahn am Tegelberg. Seitdem besitze ich einen Flyer für den Tegelberglauf: ca. 10 Km, alles bergauf!

Die Landschaft und der Tegelberg mit dem Ammergebirge wären auch ein Ziel für die Wanderfreunde!

## Abnehmen durch Nichtstun

### **Ausdauersportler verbrennen auch in Ruhe mehr Nahrungsfette**

Medizin. - Gemütliche "Couch Potatoes" setzen schnell an, während Jogging-Fetischisten nur selten Fettpölsterchen mit sich schleppen. Sie verbrennen aber nicht nur beim Abreißen der Kilometer, sondern auch noch danach, wie eine neue Studie jetzt zeigt.

An den Citrat-Zyklus erinnern sich viele noch aus dem Biologie-Unterricht. Er ist der entscheidende Schritt zur Bereitstellung von Energie im Zell-Stoffwechsel. Proteine, Kohlenhydrate und Fette aus der Nahrung fließen hinein. Heraus kommt nach weiteren Reaktionsschritten ein Molekül namens ATP, in dem Energie gespeichert ist, und zwar in jederzeit abrufbarer Form: ATP ist so etwas wie die universelle Energie-Währung im Körper. Es kann für alle möglichen Prozesse eingesetzt werden: für die Kontraktion von Muskeln, für den Transport von Molekülen in und aus Zellen und für vieles andere.

Citrat-Zyklus und ATP-Produktion: Auf welchen Touren laufen sie, wenn man körperlich inaktiv ist? Unterscheidet sich der Stoffumsatz von Ausdauersportlern und erklärten Sportmuffeln auch während des süßen Nichtstuns? Genau das wollten Douglas Befroy und seine Kollegen vom Yale-Universitätsklinikum in New Haven wissen. Mit nuklearmedizinischen Verfahren untersuchten sie den Stoffwechsel in der Waden-Muskulatur von 15 männlichen Studienteilnehmern. Sieben von ihnen gaben an, regelmäßig zu laufen, mindestens vier Stunden pro Woche. Die anderen acht dagegen sind Couch Potatoes: Sie treiben keinen Sport.

Wir konnten feststellen, dass der Stofffluss durch den Citrat-Zyklus bei den trainierten Personen wesentlich höher ist als bei den Nicht-Sportlern, und zwar um mehr als 50 Prozent. Aber wir fanden keinen Unterschied in der Produktion von ATP. Das bedeutet, dass Ausdauersportler im

Ruhezustand mehr Kraftstoff verbrennen.

Man könnte es auch so formulieren: Im Leerlauf läuft der Motor von Ausdauersportlern auf höheren Touren als der ihrer inaktiven Zeitgenossen. Deshalb verbraucht er auch mehr Sprit in Form von Nahrungsfetten und -zuckern:

Im Ruhezustand neigen Muskeln dazu, wesentlich mehr Fett als Zucker zu verbrennen. Wir vermuten, dass der Anteil von Glukose, also von Traubenzucker, dann nur 15 bis 20 Prozent beträgt. Und dass rund 80 Prozent aus der Oxidation von Fetten kommen.

Wenn sich Ausdauersportler auch mal faul auf die Couch lümmeln, verbrennen sie also mehr Kalorien als notorische Sportmuffel. Mithin halten sie sich selbst dann schlank, wenn sie nichts tun. Doch warum ist das so? Wieso läuft ihr Motor im Ruhezustand so hochtourig, was man bisher nicht wusste? Schließlich ist das unökonomisch. Auch Physiologe Befroy kann da vorläufig nur Vermutungen anstellen:

Wir waren selbst ein bisschen überrascht von unserem Ergebnis. Aber es gibt vielleicht eine plausible Erklärung dafür. In der Studie hatten

wir trainierte Sportler. Ihr Körper ist darauf getrimmt, dass er praktisch jeden Augenblick Leistung bringen kann. Also ist es zweckmäßig, wenn der muskuläre Stoffwechsel auch im Ruhezustand erhöht ist: Der Motor bleibt warm und läuft mit etwas mehr Gas im Leerlauf. In dem Moment, wenn sportlicher Einsatz gefragt ist, kann dann schneller Energie für die Muskel-Kontraktion bereitgestellt werden.

Laut Befroy sind bereits Folgestudien an der Yale-Universität geplant, um diese Theorie zu überprüfen. Schon jetzt hat der Physiologe aber einen Ratschlag für hartnäckige Couch Potatoes. Sie sollten sich das mit ihrer Sportverweigerung noch einmal gründlich überlegen:

Wir sehen hier, dass Sport noch auf andere, bisher unbekannte Weise dazu beiträgt, Fett zu verbrennen. Das erklärt einmal mehr, warum körperliche Aktivität vor

*Von Volker Mrasek (Deutschlandfunk - Forschung Aktuell - Abnehmen durch Nichtstun*

*<http://www.dradio.de/dlf/sendungen/forschak/863837/>)*

*Gefunden von Peter Grieger*

### Nicht vergessen:

Es herrscht Winterzeit in Mitteleuropa. Samstags ist Laufftreff um 15:00 h im Ennert!

**Donnerstags wird jetzt auch gelaufen! Treffpunkt ist 19:15 h am China-Schiff unterhalb der Kennedybrücke in Beuel.**

Jeden 1. Dienstag im Monat findet unser Stammtisch, ab 19.30 Uhr im Restaurant LAX, Obere Wilhelmstr., Bonn-Beuel statt. Jetzt mit spanischer Küche.

Jeden Montag, ab 20.10 Uhr, spezielle Läufergymnastik in Halle 1 der Turnhalle der Gesamtschule Bonn-Beuel (im Sommer bei gutem Wetter auf der Tartanbahn hinter der Turnhalle).

Jeden ist Mittwoch Lauftraining. 18:00 h am Hariboschiff!

#### **Impressum**

**Herausgeber:** L.T. Ennert Bonn e.V., Vorsitzender: Dr. Andreas Hönig  
Homepage: [www.lt-ennert.de](http://www.lt-ennert.de)

## Die Bergwanderung vom 04.08.-06.08. bei Oberstdorf

Vom 04.08.-06.08. wanderten 11 Mitglieder des LT Ennert und Gäste durch die alpine Bergwelt bei Birgsau (Oberstdorf). Mit Gepäck für drei Tage im Tourenrucksack trafen wir uns zu siebent am Montagmorgen kurz vor 6 Uhr am ICE-Bahnhof Siegburg. Die anderen vier waren bereits ein paar Tage früher hingefahren. Die Anreise mit dem Zug verlief ohne Probleme. Der eine oder andere hatte jedoch aufgrund des frühen Aufstehens mit Müdigkeit zu kämpfen. In Ulm stiegen wir in den Regionalexpress, mit dem wir pünktlich in Oberstdorf ankamen. Dort empfingen uns Christine Siekmann und Peter Grieger. So waren wir zu neunt. Nachdem wir das letzte Stück bis Birgsau mit dem Bus gefahren waren, konnte der anstrengende Aufstieg über ungefähr 1100 Höhenmeter beginnen. Der Himmel war bewölkt, aber es war noch trocken. Nach 300 Höhenmetern in der Nähe der ersten nicht bewirtschafteten Hütte „Petersalpe“ wurden wir von einem Schauer überrascht. Wir stellten uns - so gut es ging -

unter und verschnauften. Der Schauer ging recht bald vorüber und wir kämpften weiter mit dem anstrengenden Aufstieg. Da die letzten Tage wohl etwas nass gewesen waren, hatten sich kleine Bäche auf dem Weg gebildet, die wir durchqueren mussten.

Später seilten sich drei mit etwas mehr Kondition von der Gruppe ab und gingen den restlichen Aufstieg zur Rappenseehütte vor. Ich versuchte sie später noch einzuholen. Wir kamen gerade an der schützenden Hütte an, als der nächste heftige Schauer losging. So ist ein Teil der Gruppe am ersten Tag noch tüchtig nass geworden.

Ein befreundetes Pärchen von Peter Grieger (Gabi und Hans Brandt) war bereits am Vormittag zur Rappenseehütte aufgebrochen und hatte für uns schon die komfortablere Bettenunterkunft organisiert. Der Abend wurde kurz, da wir alle vom Aufstieg doch recht erschöpft waren



Am nächsten Morgen war die Sonne leider fast nicht zu sehen. Es standen Nebelwolken in den Bergen und es war feucht (aber kein Regen). So machten wir uns gegen 9:00 Uhr auf den Weg zur zweiten Etappe, die über Schafalpe, Obere Biberlpe, Schlosswand, Salzbücheljoch und den Schrofepass zur Mindelheimer Hütte führte. Zwischendurch gab es vereinzelt Stellen, wo man besser nicht nach unten sah. Zum Glück war oft ein helfendes Seil oder eine Hand zum Festhalten

in der Nähe. Wir haben die schwierigen Partien jedenfalls alle mit Bravour gemeistert. Zwischendurch kam erschwerend immer wieder leichter Regen hinzu. Doch mit einer Hülle für den Rucksack, Regenjacke und Regenschirm konnten wir uns vor der Nässe von oben schützen. Teilweise war der Weg sehr matschig, so dass unsere Stiefel vom Schlamm eine einheitliche braune Farbe bekamen.

Am Ende folgte ein anspruchsvoller Aufstieg über ca. 500 Höhenmeter, bei dem drei von uns wieder vorgingen. In der Hütte warteten schon Kaffee oder ein kühles Bier auf uns. Diese Nacht mussten wir mit einem zweistöckigem Bettenlager vorlieb nehmen. Zudem war es im Schlafrum sehr warm. Doch irgendwann hat dann doch jeder geschlafen.

Am dritten Tag unserer Tour meinte es Petrus gut mit uns und wir konnten den schwierigen Abstieg bis zur Schwarzen Hütte 800 Meter tiefer bei strahlendem Sonnenschein starten. Das gute Wetter hielt sich den ganzen Tag. In den Trinkpausen genossen wir die herrlichen Ausblicke auf die Berge. Beim Abstieg musste man sich auf den unebenen Weg sehr konzentrieren.

Die Tour endete dort, wo wir vor 2 Tagen gestartet waren, an der Endhaltestelle des Busses in Birgsau, wo wir in eine Wirtschaft

einkehrten und zum Abschied noch einmal die majestätischen Berge anschauen konnten.

In Oberstdorf verabschiedeten wir uns von drei unserer Wanderer, die dort eine Unterkunft gemietet hatten. Es war noch ein bisschen Zeit um das eine oder andere Geschäft in der Oberstdorfer City unsicher zu machen. Zu Acht fuhren wir nach Ulm, wo uns Christine verlies. Mit dem ICE kamen wir in Siegburg/Bonn mit ca. 45 Minuten Verspätung an. Dort trennte sich vollends unsere verschworene Gemeinschaft auf Zeit.

Trotz einiger Widrigkeiten haben wir die Bergwanderung ohne größere Blessuren überstanden. Es war eine anspruchsvolle und sehr abwechslungsreiche Tour, bei der wir besonders am ersten und am letzten Tag mit wunderschönen Ausblicken belohnt wurden.

Vielen Dank für die Organisation Hiltrud!  
Christiane Tänzer

### Morgens, ganz früh morgens:



Schöner und perfekter hätte er nicht sein können: Der Sonnenaufgang am Sonntag, den 31. August 2008 um 6.44 Uhr auf der Löwenburg. Wir das waren Rudi, Helga, Eckhard, Christiane, Christine und ich haben uns um 6.00 Uhr auf der Margarethenhöhe getroffen und pünktlich zum Sonnenaufgang waren wir auf der Löwenburg. Jeder hatte sein Frühstück im Rucksack und Dank Rudi und Helga haben wir auf das Ereignis auch noch mit Prosecco angestoßen. (Hiltrud Michels)