



Ennert-Info

Ausgabe 44

April 2009

**+wichtig+wichtig+ wichtig+wichtig+ wichtig+wichtig+
Einladung zur Hauptversammlung am Freitag, 8. Mai 2009**

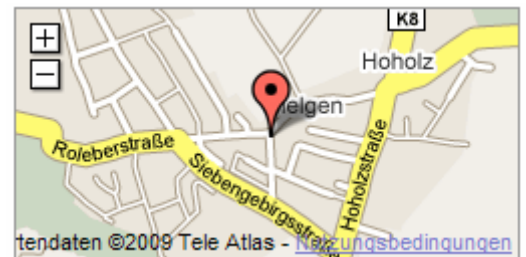
Liebe Mitglieder,

die ordentliche Hauptversammlung (Mitgliederveranstaltung), gem. §14 der Vereinssatzung, findet in der

**Gaststätte Rosen
Veilchenweg 4, Bonn-Gielgen,
am**

Freitag, dem 08. Mai 2009, um 19:00 Uhr

statt.



Stimmberechtigt sind alle Mitglieder, die das 18. Lebensjahr vollendet haben. Anträge an die Hauptversammlung sind schriftlich bis zum 24.04.2009 an den Vorstand zu richten.

Folgende Tagesordnung ist vorgesehen:

1. Begrüßung und Genehmigung der Tagesordnung
2. Bestellung des Protokollführers
3. Bericht des Vorsitzenden
4. Bericht der Kassenwartin
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Antrag auf Entlastung des Vorstandes
7. Bestellung eines Wahlleiters
8. Wahl eines neuen Vorstandes
9. Wahl von zwei Kassenprüfern
10. Sonstiges

Der Vorstand des LT Ennert bittet die Mitglieder, an dieser Versammlung teilzunehmen, damit wir auch entsprechend abstimmen können.

Sportliche Grüße

Andreas Hönig

(1. Vorsitzender)

Wanderung in der Ahreifel

Am 8. Januar 2009 hat unsere „Wanderfrau“ Hiltrud mit einer E-Mail eine Wanderung in der Ahreifel mit Hans und Gabi für Sonntag, 8. Februar 2009, angekündigt. Wir, das waren Christa und Hans Schröer, Christiane Tänzer, Christine Siekmann, Concha und Hans-Georg Klein, Hiltrud Michels, Joachim Wagner, Karin Kuhrt, Peter Grieger, Rudi Walter, Sabine Stöckel, Sandra Doppelhammer mit Mutter, Thekla Trabelsi, Ulrich Hansmann, Uschi Derdzinski, treffen uns pünktlich wie vereinbart am Sonntag, 8. Februar 2009, um 10.30 Uhr am Bahnhof Ahrbrück und werden dort schon von unserem bewährten Wanderführerehepaar Gabi und Hans Brandt erwartet. Wir sind also doch insgesamt 19 Personen, eine stattliche, aber noch überschaubare Gruppe.

Das Wetter ist etwas kalt, aber trocken und einem zügigen Wandern steht nichts mehr im Weg.

Wir fahren zunächst gemeinsam noch weiter auf der einsamen, aber romantischen Talstraße von Ahrbrück nach Kaltenborn und sehen dabei wieder den Startpunkt unserer Maiwanderung 2008 in Herrschbach. Der Ausgangspunkt der neuen Wanderung ist der Parkplatz unterhalb der Kirche in Kaltenborn.

„Die Ortsgemeinde Kaltenborn liegt im Zentrum der Hocheifel unmittelbar am Fuße der mit 747 m über NN gelegenen höchsten Erhebung der Eifel, der "Hohen Acht". Das Gebiet der Ortsgemeinde ist eingeschlossen in eine romantische Tal- und Hügel-landschaft inmitten einer der größten geschlossenen Waldlandschaften des Landes Rheinland-Pfalz.

Der hohe Erholungswert der Landschaft und die günstige Verkehrsanbindung im Einzugsbereich des Ballungsgebietes Köln-Bonn in unmittelbarer Nähe zum Nürburgring laden zu Ausflügen in unsere Ortsgemeinde ein. Lernen Sie unsere Ortsgemeinde mit der landschaftlichen Schönheit des Hochwaldes der Eifel und ihren grünen Tälern kennen und schätzen. Sie finden bei uns Erholung pur.“

Auf dem Parkplatz werden die letzten Vorbereitungen für die vierstündige Wanderung getroffen. Hans und Gabi geben letzte Informationen zur Wanderung. Dann kann es losgehen.



Neugierig werden wir von den Pferden betrachtet, die von uns natürlich Futter erwarten. Die mitgebrachte Verpflegung bleibt im Rucksack für die Mittagspause. Schließlich gibt es unterwegs ja keine Einkehrmöglichkeit. Schon kurz nach dem Start geht es ein kurzes Stück steil bergauf in den Wald. Für uns geübte Freizeitsportler und Läufer stellt das kein allzu großes Problem dar und es wird uns sehr schnell warm. Wir genießen den ersten Ausblick auf die noch leicht verschneite Hohe Acht mit dem Kaiser-Wilhelm-Turm, die mit 747 m ü. NN der

höchste Berg der Eifel auf der Nahtstelle der Landkreise Ahrweiler und Mayen-Koblenz in Rheinland-Pfalz ist.

Unterwegs gibt es viel zu erzählen. Schließlich kennen sich fast alle entweder vom Laufen, von der Gymnastik oder von früheren Wanderungen her und die "Neuen" lernt man schnell kennen. Wir kommen schnell voran und können so auch die von Hans vorsorglich eingeplanten Umwege noch zusätzlich machen. Die von Hans und Gabi ausgesuchten Wege sind sehr abwechslungsreich. Auf einen Jägerpfad folgt ein bequemer Wirtschaftsweg. Mitten auf unserem Weg liegt ein großes Gebiss, das unsere Aufmerksamkeit erregt. Wir betrachten es interessiert von allen Seiten. Gabi meint, es könnte von einem Wildschwein stammen.

Nach etwas mehr als einer Stunde schlagen Hans und Gabi eine kleine Rast vor und öffnen vorsichtig ihre großen Rucksäcke. Dabei werden sie von uns recht neugierig beobachtet. Hans und Gabi haben wirklich an alles gedacht: eine Flasche Kirschwasser und dazu passende Gläser. Obwohl wir von der zügigen Wanderung schon richtig warm geworden sind, nehmen wir das Angebot dankbar an. Der Schnaps schmeckt gut und tut auch gut. Er wärmt von innen.



Nach der kurzen Pause setzen wir die Wanderung fort. Es folgt eine weitere kleine Überraschung: Frischer Holzeinschlag. Bäume liegen quer über unseren Wanderweg. Wir sind uns nicht sicher, ob Hans und Gabi das ganz bewusst eingeplant oder sogar veranlasst haben, um uns noch etwas mehr zu fordern. Es macht sichtlich Spaß, über die Hindernisse zu klettern oder Umwege zu machen. Mit gegenseitiger Unterstützung geht es besser und die Hindernisse werden schnell überwunden.



Zum Glück ist der Boden leicht gefroren und nicht matschig. Trotzdem ist Vorsicht geboten, um auf den glatten Stellen nicht auszurutschen.

Hans und Gabi haben für die geplante Mittagspause einen großen Baumstamm auf einer Lichtung ausgesucht. Der große Baumstamm ist zwar weg, wir finden jedoch noch genügend Platz auf einem anderen Baumstamm, der dafür groß genug ist. Die mitgebrachte Verpflegung wird ausgepackt. Schließlich haben wir uns genügend Appetit erwandert. Hans und Gabi haben wirklich an alles gedacht und für alle noch heißen Punsch (weiß und rot) mitgebracht. Der

heiße Punsch schmeckt bei der etwas kühlen Witterung recht gut und wärmt von innen her. Die mitgebrachten Brote werden verspeist.



Obwohl der Platz für die Mittagspause sehr schön ist, ist es für einen längeren Aufenthalt doch etwas zu kalt. Wir setzen daher schon bald wieder unsere Wanderung zum Ausgangspunkt in Kaltenborn fort.

Sandra ist mit ihrem „Spielzeug“ (GPS-Gerät) stets auf dem Laufenden und kann uns die bisher zurückgelegte Strecke und das Streckenprofil zeigen. Die Strecke war sehr gut ausgesucht und es hat uns allen sehr viel Spaß gemacht. Die Waldwege waren sehr angenehm und schön. Das Bild der zurückgelegten Strecke ist auf dem „Spielzeug“ von Sandra wirklich gut gelungen. Es könnte eine Taube sein. Wir sind insgesamt 14 km bergauf und bergab gewandert und waren einschließlich der Pausen etwas mehr als vier Stunden unterwegs bei einer Höhendifferenz von 180 m (von 434 m bis 614 m über NN) mit Anstiegen von 359m und Abstiegen von 363 m. Wir haben auf dem ganzen Weg außer uns niemand gesehen.



Nach gut vier Stunden sind wieder zurück an unserem Ausgangspunkt in Kaltenborn und werden von den Pferden schon erwartet. Sie erhalten die restlichen Äpfel.

Von Kaltenborn fahren wir wieder nach Ahrbrück zurück und weiter zum Hotel „Ahrbogen“, um uns dort mit Kaffee und Kuchen von unseren Wanderführern Gabi und Hans mit einem ordentlichen Dankeschön zu verabschieden.

Von Rudi Walther

Laufstrecken von Sandra dokumentiert

(WA) Viel Freude hatte ich an der Mail von Rudi Walter mit folgender Verknüpfung:

<http://www.gpsies.com/mapUser.do?jsessionId=8F43EC15A72A2A8176ECB51B230E9CE2?usern ame=Sandra>

Sandra hat hier Daten hinterlegt, die mit einem GPS auf der Klosterrunde aufgezeichnet wurden. Jetzt ist es belegt: Die Runde hat 15,7 km und eine Höhendifferenz von 111 m (zwischen 106 und 217 m üNN). Es werden 410 Höhenmeter Anstie-

ge verzeichnet. Man kann mit der hinterlegten Karte alle Steigungen schön nachvollziehen. Schönes Spielzeug und sehr hoher Informationsgehalt. Ich muss es unbedingt noch in die Homepage einarbeiten. Man muss die Verknüpfung nicht in einen Webbrowser eintippen, man kann das Ennert-Info auf

http://www.lt-ennert.de/ennert_info.html öffnen und anklicken.

Planung für 2009

Die **Vereinsmeisterschaft** im

- **Halbmarathon** werden wieder während des Bonn-Marathons am 26.04.09 ausgefochten und die
- **10 km-Meisterschaft** beim Volkslauf LT Melpomene, am Sonntag, den 17.05.09. Der Gewinner der 10 km darf dann wieder ein Jahr lang das „Hermännchen“ auf den Kaminsims stellen.
- Der LT Ennert wird mit mehreren Staffeln am **Bonn-Triathlon** teilnehmen. Am 14.06.2009 ist anfeuern an der Rohmühle erwünscht
- Das **Laufabzeichen** wird am Ende des Anfängerkurses stattfinden: Samstag, den 27.06.09 ab 16:00 h.
- Für die **Vereinsfahrt** ist der Lauf um den Laacher See ausgekuckt worden. Termin wird der 20.09.2009 sein.
-

Der Termin für das Grillfest steht noch nicht fest

Kein Verschnaufen beim Laufen ohne zu schnaufen

(WA) Gleich drei Aktionen des LT Ennert laufen in diesem Frühjahr. Fast zeitgleich bieten wir donnerstags eine Vorbereitung für den Halbmarathon „In zwei Stunden zur Pasta-Party“; freitags ein spezielles Training für Schülerstaffeln und dienstags den Anfängerkurs „Laufen ohne zu schnaufen“ an. Über Details der Veranstaltungen informiert unsere Homepage. Mit der Vorbereitung (Werbung per Handzetteln, Plakaten und Zeitung) und mit der Durchführung war besonders Andreas

stark eingebunden. Vor Beginn der Sommerferien bzw. nach dem Bonn-Marathon werden wir wissen, welchen Erfolg wir mit diesem Engagement hatten. Es bleibt aber festzuhalten, dass eine solche geballte Außendarstellung noch nicht da gewesen war. Was für die Außendarstellung noch wichtig und zu tun ist, ist es abschließend in der Presse (Erfolgs-) Berichte zu platzieren, wie viele andere Lauftreffs es vormachen.

Back to the Roots **Laufschuhe rüsten ab**

(WA) Laufen ist Volkssport und auch Sport des selbsternannten „Bildungsbürgertums“. Die Bildzeitung bewarb den Volkslaufschuh – bestimmt nicht ohne finanzielle Unterstützung von Adidas. Im Spiegel kann man sich regelmäßig in der Kolumne „Achilles Verse“ an den Leiden eines Volksläufers weiden. Der Held berichtet amüsant über seine Trainingsmethoden, den Winterspeck und die Konkurrenten. Herausragend sein Duell mit Haile Gebrselassi beim Berlin-Marathon, wo er mittels Fahrrad, U-bahn und Auto gehörig schummelte um alle Zeitnahmen auf der Strecke schnellstens zu erreichen, am Ende aber von Haile doch geschlagen wurde. Und jetzt berichtete auch „Die Zeit“ über neue Entwicklungen auf dem Laufschuhmarkt. Während bisher alle Laufschuhhersteller mit technischen Entwicklungen versuchten den Läufer zu unterstützen, sei es mit Dämpfung, Pronationsstützen oder Fußführungen wird jetzt zurückgerudert. Der dänische Schuhhersteller Ecco betritt den Laufschuhmarkt. Die Dänen wollen festgestellt haben, dass die Zehnmuskulatur der Läufer verkümmert, weil die Zehen in der Führung des Laufschuhs „eingeschnürt“ sind und, dass Verletzungen im

Knochenapparat durch falsche Schuhe vorprogrammiert seien.

Zurück zum natürlichen Laufen heißt die Devise und die Schuhe BiomA und BiomB werden ohne Dämpfung und artifizielle Stützen angeboten. Die Ausführungen sprechen zwei Zielgruppen an: Läufer mit Geschwindigkeiten unter 4 min/km und Läufer unter 6 min/km. Da die Schuhmodelle A und B sich in der Farbe deutlich unterscheiden, sind Eitelkeiten vorprogrammiert. Der Schuh wird sich auch über den Preis verkaufen. Denn, nur was richtig teuer ist, wird auch gekauft. Die Schuhe kosten € 200,-- !!! Für den halben Preis gibt es bei Nike auch einen Schuh mit flexibler Sohle und ohne Stützen, der die Muskulatur des Fußes trainieren soll. Dieser ist aber explizit nicht für das Laufen gedacht, sondern als „Ausgleichsschuh“ für die Freizeit. Und für ca. € 130,-- kann man bei Adidas einen Schuh mit Sprungfedern, von Porsche entwickelt, erhalten. Man wird BiomA und B bestimmt schon beim Bonn-Marathon bewundern können und sie werden wie die Massai-Wipp-Schuhe ihre Liebhaber finden. Ob die Zehnmuskulatur dadurch gestählt wird, kann nur die Zeit zeigen.

Laufen und Brennholz

(WA) Immer zu Beginn eines Frühjahrs, bevor die Bäume treiben, ist der Ennert nicht nur von Läufern und Wanderern bevölkert. Am Lärm und am schlechten Zustand der Wege ist zu erkennen, dass Brennholz geschlagen wird. Oft sind es Ottonormalkaminbesitzer, die beim Forstamt die Erlaubnis einholen, Holz zu schlagen, manchmal aber auch professionelle Brennstoffhändler, die mit schwerem Gerät im Wald zu Gange sind. Leider benehmen sich die Holzfäller manchmal rücksichtslos, weil sie glauben, dass Sie mit der Erlaubnis Brennholz zu schlagen auch das Recht auf die alleinige Nutzung des Waldes erhalten haben. Läufer und Wanderer

müssen dann oft über Baumstämme klettern und Fahrzeugen ausweichen. Ende Februar kam es zu einem Aufeinandertreffen eines Traktors und einer Gruppe von Läufern des LT Ennert, wobei der Traktorfahrer rücksichtslos und gefährdend handelte. Dies führte dazu, dass die Läufer Anzeige erstatteten. Der Eingang der Anzeige wurde von der Polizei bestätigt und an das zuständige Forstamt nach Eitorf weitergeleitet. Ich bin auf den Ausgang gespannt.

Solche gefährlichen Aufeinandertreffen sind natürlich völlig unnötig und durch einfache Rücksichtnahme vermeidbar.

Weihnachtsfeier 2008

(WA) In wenigen Tagen ist Ostern und da lässt es einen schmunzeln, an die Weihnachtsfeier zu denken. Aber nicht an die kommende, sondern an die vergangene Weihnachtsfeier. Wir trafen uns am Nikolaustag 2008 im Vereinsheim des BSV Rölleber und wir haben das Vereinsheim sehr gut gefüllt. Man darf schon sagen, der Raum war knapp bemessen. Aber das führt auch zu einem engen Zusammenhalt und vielen netten Gesprächen. Am Essen gab es nichts auszusetzen, anders als 2007 im Waldkaffee. Der Mix aus Eigenleistung und Catering war lecker und üppig. Üppig war auch das Programm. Es gab fast keine Verschnaufpausen . . .

Eine solche Feier in einem Vereinsheim muss natürlich zum Teil selbst gestaltet werden. Es gibt kein Personal wie in einem Restaurant, das den Tisch deckt oder dekoriert. Vielen Dank an die Helfer, die eine so prächtige Weihnachtsfeier gestaltet haben, wobei ich die Familien Alter, Kapitza

und Hiltrud Michels u.a. hervorheben möchte, denn diese waren auch am Sonntag danach noch mit Aufräumen und Spülen beschäftigt.

(Bilder von Günter Brombach)



Wanderung

Samstag, 12. September 2009: auf dem Rheinsteig von St. Goarshausen nach Kaub

Rheinsteig-Tipp:

Spektakulär die Blicke auf Burgen und Bauten, grandios die schroffen Schieferfelsen, die ins Tal stürzen: Der Rheinsteig führt durch das Herz des Unesco-Welterbes Oberes Mittelrheintal. Und über den bekanntesten Schieferfelsen der Welt - die Loreley.

Tourlänge: 21 KM; Gehzeit: sieben Stunden

Profil: Eine Traumetappe: Direkt nach dem Start heftiges Auf und Ab, dann die Loreley, der Weinlehrpfad und die Felsformation des Spitznack mit Aussicht auf das Loreley-Tal. Danach Wandern im Naturschutzgebiet auf den Rheinhöhen mit seltenen Biotopen und schönen Ausblicken.

Anfahrt: mit dem Auto/Bahn bis St. Goarshausen (Parkplatz am Rhein).

Rückfahrt: mit der Bahn ab Kaub oder mit dem Schiff.

Vorschlag 1:

Samstag, 12. September Anreise nach St. Goarshausen mit Auto ca. 110 km

Vorschlag 2:

Am Vortag (nachmittags) mit Bahn anreisen und in St. Goarshausen übernachten:

Freitag, 11. September 2009 mit Bahn von Bonn nach St. Goarshausen
Fahrzeit ca. 1,5 Stunden (1 x Umsteigen in Koblenz)

Übernachtung in St. Goarshausen (das „Wo“ müsste noch gesucht werden)

Samstag, 12. September 2009 mit Bahn von Kaub nach Bonn
Fahrzeit ca. 1,5 Stunden (1 x Umsteigen in Koblenz)

Die „Übernachtungs-Wanderer“ melden sich bitte bis Ende Juli:
Hiltrud / hi.mi@gmx.de – 0174/7963045

Wir fahren zum New York Marathon

Laufen ohne Schnaufen ist ja bekanntlich ein Hauptmotto des LT Ennert und deshalb sind Läufe immer wieder auch eine angenehme kommunikative Angelegenheit. Man kann über Zipperlein und Zapperlein klagen, sich über das rote Shirt von XY oder über die raumgreifenden Walker ereifern und gelegentlich auch die ein oder andere gute Ideen entwickeln. So auch bei einem Mittwochlauf nach einer überstandenen 4-km Einheit in oder mit forciertem Tempo. Laufen in Neuseeland, 25 Jahre LT Ennert in drei Jahren und gemeinsame Lauferlebnisse gut durchgemixt ergaben die Idee: Zum 25jährigen Vereinsbestehen fahren wir zum NY Marathon. Wenn das

auch mit NY Marathon nichts wird, zu unserem Vereinsjubiläum 2012 eine gemeinsame Tour zu einem großen (Halb-) Marathon zu machen, hat was, fanden zumindest Elke, Helen, Andreas und Peter. Was meint ihr? Wenn wir uns jetzt grundsätzlich dazu entscheiden, können wir in aller Ruhe mit der Auswahl eines Laufes und den allmählichen Vorbereitungen beginnen. Wer hätte prinzipiell Interesse? Das alles und noch vieles mehr, können wir bei unserer nächsten Mitgliederversammlung diskutieren.

Peter Grieger

IMPRESSUM:

Herausgeber:

L.T. Ennert Bonn e.V., 1. Vorsitzender: Dr. Andreas Hönig, Heinrich-Heine-Str. 26, 53225 Bonn
An dieser Ausgabe wirkten mit: Rudi Walther, Peter Grieger, Hiltrud Michels, Wilfried Assenmacher,

Für das Verschicken als Brief darf das Info nicht mehr als drei Blätter haben. Damit die schönen. Deshalb das „merkwürdige“ Format der mit der Post verschickten Version.