



Ennert-Info

Ausgabe 46

November 2009

Die Weihnachtsfeier des LT Ennert findet am
Freitag den 04. Dezember 2008

ab **18:00 h** statt.



Ort:

**Restaurant „Die Glocke“
Kölustr. 170
53757 in Hangelar
Tel: 02241/921880
www.dieglocke.de**

Alle Jahre wieder gibt es nicht nur die Advents- und Weihnachtszeit sondern auch unsere Weihnachtsfeier. Aber mit der uns eigenen Flexibilität natürlich nicht immer wieder in der gleichen Lokalität und am gleichen Wochentag (Freitag!!!). Margit als Quartiermacherin hat mehrere Lokalitäten angesehen und die Entscheidung ist dann für die „weihnachtliche“ Glocke gefallen. Dass Margit als Weihnachtsengel mit wallenden Locken auftreten wird, ist nur ein Gerücht. Ein buntes Programm mit Vorweihnachtlichem und Rückblicken auf das vergangene Jahr wird es aber wieder geben.

Dir Margit vorab schon einmal herzlichen Dank für deine organisatorischen Vorbereitungen!!

Anmeldungen bitte bei
Margit Alter (0228) 48 34 49

Das Ennert-Info 46

Der LT Ennert läuft und ist auch ansonsten aktiv. Davon zeugt deutlich dieses Info. Es ist vielleicht ein wenig zu umfangreich geworden. Das ist bestimmt auch auf meinen Anfangsschwung zurück zu führen, ich habe viele von euch wegen eines Beitrags angesprochen. Als sehr angenehm habe ich die stete Bereitschaft aller Autoren empfunden, sich mit der Tastatur ihres PCs oder Notebooks auseinander zu setzen. Laufen, wandern, matschen, trinken, feiern, hören sich auf jeden Fall kurzweilig an, die Aktivitäten des LT Ennert! Hier <http://www.linguee.com/> ein sehr gutes Wörterbuch.

Allen Autoren herzlichen Dank und euch allen eine angenehme Lektüre!

Peter Grieger

Tough Guy and Tough Girl Challenge

On 5 July 2009 I took part in a 12km race known to be one of the most extreme events in NZ, the Tough Guy and Tough Girl Challenge! It was most definitely a race of extremes, extremely wet, extremely muddy, extremely tiring and you had to be extremely crazy to enter it! The 12km course included swamp crossings, a spiders web net climb, crawling under barb wire, native bush trails, a range of natural and man made obstacles, mud and more mud.

I was asked to join a team and it took no time for me to decide and accept the invitation. I did not appreciate what I had got my self into at the time and it would seem like the team did not either when they issued us with a white t-shirt to run in. Needless to say, after 12km I finish wearing an off-white t-shirt.



If you can imagine up to 1000 people skidding down dirt banks into the water, to wade through it and then crawl up the bank on the other side, you can picture one of the natural obstacles on the course. There were at least 10 of these. If you can imagine crawling along the ground on your hands and knees with barb wire strung half a meter above, you can picture one of the manmade obstacles on the course. There were four of these

And for the final extreme of this race.....it was extremely fun and I would recommend it to anyone!

Helen Murphy

Rheinsteig Etappe 17: Ewig lockt das Weib

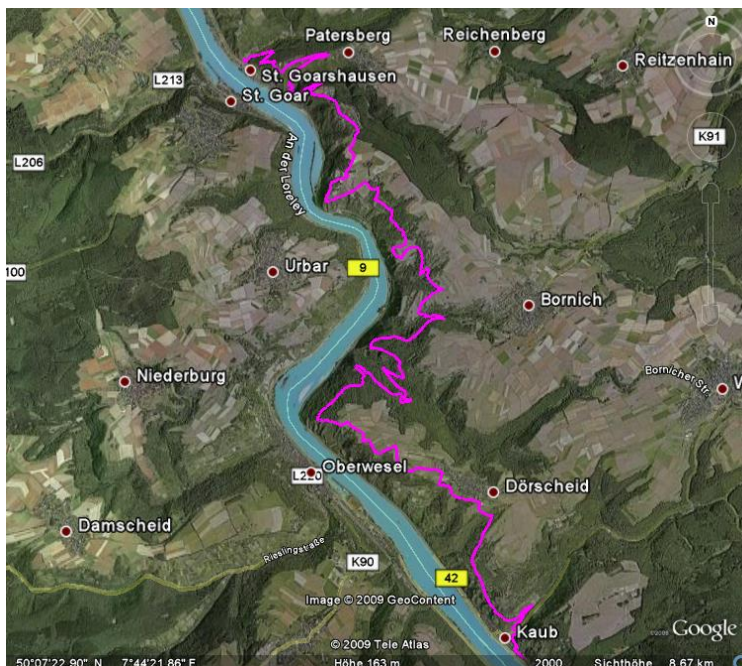
Unsere „Wanderfrau“ Hiltrud hat die zweite Wanderung im laufenden Jahr in gewohnt perfekter Weise vorbereitet: Die Traumetappe des Rheinsteigs durch das Herz des UNESCO-Welterbes Oberes Mittelrheintal.

So treffen wir uns am frühen Samstagvormittag, 12. September 2009, in St. Goarshausen – vier Fahrzeuge entladen 15 Wanderlustige (Hiltrud, Christine, Thekla, Ulrike, Eckhard, Peter G., Peter T., Liselotte, Sandra, Astrid, Christa, Johannes, Sabine, Jürgen, Helga, Rudi). Zur Sicherung des Rücktransports werden die Autos noch schnell zum Zielpunkt der Wanderung nach Kaub gebracht. Helga fährt unsere Fahrer zu uns zurück. Wir erfreuen uns derweil an Kaffee und Essbarem in der Stube der nahe liegenden Bäckerei.

Am St. Goarshausener Bahnhof starten wir gut be- und verpackt, denn der Himmel ist noch grau, die Temperatur niedrig und die Morgenbrise frisch. Nur eine Mutige steht bereits in kurzen Hosen da. Hiltrud und die beiden Peter kennen die Strecke, für alle Anderen ist sie mit allen Überraschungen neu. Wir wissen, dass wir auf jeden Fall einen Höhepunkt auf dem weltberühmten Loreley-Felsen erleben werden.

Doch davor haben die Planer des Rheinsteigs die Leistung gesetzt: Keine andere Etappe des Rheinsteigs ist länger und addiert mehr Höhenmeter, also so richtig geeignet für uns durchtrainierte **Sportler/innen des LT Ennert!**

So geht es mit zügigem Schritt voraus. Schließlich liegt dieses Highlight - 20,9 km Strecke – Steigung: 1 385 m / Gefälle 1 380 m und Gehzeit: 7 h - vor uns.



Die Strecke beginnt mit einem steilen Aufstieg (220 m!) von St. Goarshausen auf den Patersberg zum „Dreiburgenblick“. Bereits nach wenigen Gehminuten steigt mit dem Weg auch die Körpertemperatur und erste Schweißtropfen sind auf so mancher Stirn zu sehen. Oben angelangt stehen wir im strahlenden Sonnenschein, Hosenbeine werden abgezippt und Fleecejacken im Rucksack verstaut/umgehängt. Wir werden überwältigt von einer faszinierenden Sicht auf die Burgen Katz (links) und Maus bei Wellmich

(rechts) und auf der gegenüberliegenden Rheinseite über St. Goar die Burg Rheinfels. Schautafeln liefern interessante Informationen. Doch Hiltrud gönnt uns nur wenig Zeit zum Ausruhen/zum Genuss der Aussicht. Schließlich liegt noch eine weite Strecke vor uns. Auf einem alten Weinbergweg gehen wir steil nach unten ins Forstbachtal - fast wieder nach St. Goarshausen zurück -. Es ist also weiteres heftiges Auf und Ab angesagt, nun mit unserer „Wanderanfängerin“ Ulrike unangefochten an der Spitze. Bis zum Loreley-Besucherzentrum ist es nicht mehr weit, wo wir eine „biologische“ Rast machen. Nach ein paar Treppenstufen stehen wir auf dem bekanntesten Schieferfelsen der Welt-, die Loreley - ein 132 m hoher Felsen, die mit 113 m engste Stelle des Rheintales überragend.

Rudi hat sicherheitshalber den Text des Loreley-Liedes von Heinrich Heine mitgebracht, das wir gemeinsam auf der Höhe angekommen auch singen. Da wir nicht so ganz melodiesicher sind, rapt Christine schließlich - zur Freude aller - das Lied „Ich weiß nicht, was soll es bedeuten, dass ich so traurig bin...“ gemeinsam mit Rudi im Hintergrund „und ewig lockt das Weib“.



Das ist Romantik in R(h)einkultur, von der Natur erschaffen, am Stromkilometer 554! Die Aussicht vom Loreleyfelsen ins Rheintal ist für uns alle spektakulär: Rechts breitet sich St. Goarshausen unter uns aus, links schweift der Blick über den engen Taleinschnitt bis weit in den Hunsrück.

Wir können uns kaum lösen – doch die Strecke ruft – und die Mägen beginnen zu knurren.



Doch für eine längere Mittagspause ist es noch zu früh; schließlich liegen noch mehr als Zweidrittel des Weges oder 16 km vor uns. Der Weg führt auf der entlang des Weinlehrpfades. Hier erfrischt Christine mit fachkundigen Auskünften über Rebsorten und Kelterei, so dass ein Glas Wein jetzt auch nicht schlecht käme, doch „nur“ das Mineralwasser aus dem Rucksack muss schmecken. Spektaku-

lär die weiteren großartigen Aussichtspunkten Spitznack, Felsenkanzel, Fünf-Seen-Platz und Waldschule und deren Blicke auf Burgen und Bauten, auf grandiose schroffe Schieferfelsen, die fast senkrecht ins Flusstal stürzen.

Auf etwa der Hälfte der Strecke gönnt uns dann unsere Hiltrud auf grüner Wiese unter blauem Himmel - keine Hütte spendet Schatten, Greifvögel nutzen die perfekte Thermik aus - die wohlverdiente Mittagspause und jeder bedient sich aus eigenem Rucksack und gibt freigiebig ab, so dass kein Geschmacksnerv ungekitzelt bleibt.

Anschließend heißt es wieder steil absteigen ins Urbachtal und auf der anderen Seite hinauf zum Aussichtspunkt Alte Burg. Nach weiterem kurzen Abstieg folgt der steile Aufstieg auf einem schmalen felsigen mit starken Drahtseilen gesicherten Pfad zu den Rosssteinen, einem herrlichen Aussichtsfelsen gegenüber von Oberwesel. Wir erkennen die Stadtmauer mit ihren Türmen und die „Rote Kirche“, majestätisch bewacht von der Schönburg.

Nach unserer großen Anstrengung machen wir in der Sonne nochmals eine längere Rast, um die letzten Essensreste aus dem Rucksack zu verzehren und die tolle Aussicht zu genießen. Mit dem letzten Teil - Kategorie „leicht“ laut Wanderführer - für so manche müden Füße doch recht anstrengend, erreichen wir die Hochebene, auf der das Dorf Dörscheid liegt. Dort beginnt der etwa 4 km lange Abstieg auf alten Weinbergwegen in den steilen Terrassen nach Kaub. Der Weg führt zunächst durch nicht mehr bewirtschaftete Weinberge gefolgt von Streuobstflächen. Wir pflücken Äpfel von den Bäumen und finden sie toll, weil wir sonst nichts mehr zu essen haben. Und das nächste Panorama breitet sich vor uns aus: Kaub mit seiner Burg Gutenfels und der Pfalzgrafenstein, der berühmten Zollburg, die seit 1326 wie ein Bollwerk mitten im Rhein ruht. Die Schritte werden langsamer – zu schön ist die Aussicht, um hier zu hasten. Treppenstufen führen uns in die Stadt. Der Rheinsteig mündet in die Blücherstraße. Endstation für heute.



Wir alle gönnen uns zu trinken/essen und sind ganz stolz auf unsere Leistung!

Es war ein sehr schöner Tag mit tollen Erlebnissen und Eindrücken, von denen wir noch lange schwärmen und erzählen werden - nicht nur auf dem Weg über 125 km nach Bonn zurück, sondern auch für alle LT Ennert-Läufer/innen.

Rudi Walter / Sabine Stöckel

Unsere Vereinsfahrt nach Maria Laach

20. September 2009, ganz früh morgens – der Wecker klingelt und das Bedürfnis, sich noch einmal herum zu drehen, ist groß. Ist heute nicht eigentlich Sonntag, der einzige Tag der Woche, an dem man endlich mal ausschlafen könnte?

Aber wir haben uns angemeldet, um bei der diesjährigen Vereinsfahrt nach Maria Laach mit vielen netten Menschen einen schönen gemeinsamen Tag zu verbringen. Ein Teil der Familie hat sich auch zum Volkslauf `Rund um den Laacher See` gemeldet, verspricht es doch ein zumindest landschaftlich schönes Erlebnis zu werden. Also drehen wir uns nicht noch einmal herum, sondern springen aus dem Bett und nehmen uns noch Zeit für ein vernünftiges Frühstück.

Als wir dann kurz vor Abfahrt des Busses am Treffpunkt am Bahnhof Beuel ankommen, schauen uns einige sehr müde Gesichter entgegen. Aber der größere Teil ist

ausgeschlafen und gut gelaunt und langsam aber sicher verbreitet sich Vorfreude auf einen schönen Tag im Bus. Erfreulicherweise sind nicht nur die „alten Bekannten“ dabei, auf die wir uns schon gefreut haben, z.B. auch Peter Köhn, unser bester Aufmunterer, Betreuer und Tröster, sondern auch ein paar neue Gesichter. Dem Anfängerlauf-treff sei Dank!

Einige haben Frühstück mitgebracht und Ediths heißer Kaffee und Kakao ist sehr willkommen. Nach einer kurzweiligen Busfahrt kommen wir in Maria Laach an und kurze Verstimmung gibt es am Parkplatz, weil der Bus nicht dort parken darf. Also müssen wir alle Taschen mitnehmen und der Busfahrer muss einen entfernten Parkplatz suchen.

Zunächst müssen sich die Läufer und Walker orientieren – wo ist der Start? Niemals sollte man bei einem Lauf, den man schon aus früheren Jahren kennt, davon ausgehen, dass Start und Ziel dort sind, wo sie immer waren. Noch bis 2 Minuten vor dem Startschuss treffen wir, die Gruppe der Begleiter und Anfeurerer, verirrte Läufer auf der Suche nach dem Start. Und vor allem, welcher Start ist gemeint? Gibt es doch unzählige Bambini-, Schüler-, Jedermann- und sonstige Läufe und fast ebenso viele verschiedene Start- und Ziel-Markierungen.

Aber da sich unsere Bambinis und jüngeren Schüler zurückgehalten haben, war diese Frage bald geklärt. Die anderen, typischen Fragen der Läufer vor dem Start sind jedoch noch nicht verklungen. Die einen möchten einen gemütlichen Landschaftslauf machen - mitmachen und ankommen ist alles. Andere wiederum gehen vielleicht mit ein wenig mehr Ehrgeiz an den Start. Und manch einer fragt sich auch: ob die Kondition wohl ausreicht, waren doch die letzten Wochen wieder geprägt von „eigentlich wollte ich heute noch laufen, aber ...“? Doch 8,3 km sind ja wohl zu schaffen, wenn auch der ein oder andere kleine Anstieg dabei ist! Wenn auch die Tiefstapelei die beste Nebendisziplin der Läufer ist.

Es war ein schöner Lauf, wenn auch an manchen Stellen Vorsicht geboten war und Unebenheiten und schwieriger Untergrund höchste Konzentration erforderten (haben zumindest einige der Läufer berichtet). Auch wenn der sportliche Erfolg an diesem Tag nicht im Vordergrund stand, sollen hier ein paar besondere Leistungen hervorgehoben werden.

Unsere beiden Schüler Sebastian Kapitza (3. Schüler A im Jedermannlauf, 4000m) und Miran Mahmod (7. SchülerM im Hauptlauf 8400m) haben unseren Nachwuchs sehr gut vertreten. In den Altersklassen waren sogar eine Reihe 1. Plätze zu verzeichnen. Margit Alter, Christa Schröer und Hans-Jürgen Richter haben ihre Altersklassen gewonnen, Helen Murphy war 2. und Christoph Kapitza 3. Die Stimmung bei der Siegerehrung war daher sehr gut und wohl kein anderer Verein hat seine Sieger so laut bejubelt wie der LT Ennert. Leider konnten wir nicht mehr alle Ehrungen auskosten, da die Zeit drängte und das Mittagessen auf uns wartete.

Im sehr vollen Vulkan-Brauhaus in Mendig waren wir froh, einen Raum für uns reserviert zu haben. Glücklicherweise hatten wir schon am Morgen im Bus unsere Gerichte ausgewählt, und soweit man hörte, haben die meisten auch das bekommen, was sie bestellt hatten. Geschmeckt hat es auch, und hungrig ist niemand geblieben. Dann war es auch schon bald Zeit für die Rückfahrt. Noch einmal alle Aufstellen vor dem Bus für ein Gruppenphoto – und Einsteigen!

Gegen Nachmittag kamen wir wieder in Beuel an, zufrieden mit einem schönen, sonnigen und geselligen Tag. Danke, Jörg, für die Organisation dieses schönen Ausflugs.

Sabine Mann

Köln Halbmarathon 04.10.2009

Die Idee, mit mehreren Läufern beim Köln Halbmarathon an den Start zu gehen, bestand schon länger. Der Vorschlag, eine kleine vereinsinterne, perfekt organisierte Sammelfahrt daraus zu machen, entstand während der Busfahrt zum Laacher See: Arthur Heil bot sich im Gespräch mit mir an, uns am Morgen des Lauf-Events mit einem Kleinbus nach Köln zu chauffieren. Jeder, der schon an einer auswärtigen Laufveranstaltung alleine teilgenommen hat, weiß es zu schätzen, wie angenehm die gemeinsame An- und Abreise in der Gruppe ist und so wurde der Vorschlag sofort begeistert angenommen.

Da Christoph dankenswerter Weise schon samstags mit einigem Zeitaufwand die Startunterlagen für alle abgeholt hatte, konnten wir uns am Sonntagmorgen pünktlich am Beueler Bahnhof verabreden; Uschi Roth, Andreas Hönig, Christoph Kapitza, Gerhard Feix, Stefan Pürner, (der kurzfristig für den verletzungsbedingt ausgefallenen Peter Grieger nachgerückt war) Richard Roth als Coach, Jörg Heinermann und zu guter Letzt natürlich Arthur Heil.

Der strömende Regen hatte nicht die geringste Chance gegen unsere gute Laune im „Mannschaftswagen“ während unserer Fahrt auf der Flughafenautobahn. Ein Parkplatz im Parkhaus 500 m Sichtweite vom Startplatz Ottoplatz und der abklingende Regen ließen nur Gutes erahnen. Wir hatten alle Zeit der Welt, uns in Ruhe auf den Start vorzubereiten und gemeinsam zu unseren Startblöcken zu gehen. Lediglich ein übereifriger Ordner wollte Andreas, Christoph und mir den Zugang zum roten Startblock verwehren („wer zu spät kommt...!“), aber wir haben uns mit sportlichen Mitteln (Gas geben und überholen) wieder ins rechte Licht gerückt.



Es war ein wirklich schöner Halbmarathon und alle sechs Teilnehmer (darunter ein Novize mit Gerhard Feix) sind respektable Zeiten gelaufen.

Der kurze Weg zurück zum Auto, wo uns unser „Mannschaftsbetreuer“ in Empfang nahm und wir uns gleich umziehen konnten, hätte logistisch nicht besser geplant werden können. Auf der Heimreise wurde viel gelacht, gegen Mittag waren alle wieder daheim und freuten sich auf ihre Dusche.

Unser Dank gilt Arthur Heil für seinen tollen Einsatz!
Bewertung: unbedingt empfehlens- und nachahmenswert!!!

Jörg Heinermann

New York, New York

„Ich war noch niemals in New York ...“ können Christa und ich jetzt nicht mehr sagen. NY war schon lange unser Ziel. Den Besuch dieser Stadt wollten wir mit dem Marathon verbinden. So ließen wir uns bereits im Herbst 2008 bei Meddys Sportreisen in Koblenz vormerken. Im Januar 2009 mussten wir uns dann fest anmelden.

Am 28. Oktober 2009 war es so weit: Flug von Frankfurt/Main nach New York. Der nächste Tag war mit einer Stadtrundfahrt durch Manhattan ausgefüllt. Darin war ein Stück der Marathon-Strecke eingebaut, nämlich, die Fifth Avenue entlang der östlichen Seite des Central Park. Was es so alles in NY gibt! Unser Stadtführer kam aus dem Schwärmen nicht mehr heraus. Und wir aus dem Staunen. Ja, ja „New York, New York ...“. Die Rundfahrt endete am Convention Center. Dort haben wir unsere Startunterlagen abgeholt. Wie bei Läufen in Deutschland, waren auch hier Verkaufsstände für Laufschuhe und Sport-Bekleidung aufgebaut. Ich habe mir ein Paar Schuhe gekauft. Auch wegen des Umtauschkurses Euro/Dollar, waren sie für ein Drittel des Preises wie in D zu haben. An einem Stand gab es eine längere Schlange. Hier saß Grete Waitz, neunmalige Gewinnerin des New York City Marathons, und gab Autogramme.

Im B.B. King Blues Club gab es am Freitagnachmittag eine Informationsveranstaltung zum Marathon durch Prof. Dr. Thomas Wessinghage, vormals erfolgreicher Mittelstreckler sowie durch Jörg Bunert, 25-facher Teilnehmer am New York City Marathon.

Am Samstag gab es bei schwül-warmem Wetter den 30. internationalen Freundschaftslauf. Der Start war am Gebäude der UNO. Die Stimmung war ausgelassen. Läufer aus vielen Nationen hatten nationale Symbole wie Fahnen usw. mitgebracht. Nach etwa 6 Meilen endete der Lauf im Central Park. Somit konnten wir die letzte Meile und das Ziel des Marathons schon kennen lernen.

Die Wettervorhersagen im Wetterkanal des Fernsehens waren uns zu ungenau. Mal sollte es am Sonntag, dem Renntag, warm werden, und mal wurde Regen angesagt. In der Nacht und am frühen Morgen regnete es tatsächlich. Am Tage waren es dann etwa 10 Grad Celsius beim Start und später etwa 16 Grad Celsius. Also ideales Laufwetter.

Der Start des Marathons, es war übrigens der 40., ist in Staten Island. Da die Verrazano Narrows Bridge nach Brooklyn ab sieben Uhr gesperrt wird, wurden wir schon gegen 5:45 Uhr vom Hotel abgeholt. Nach den Starts der Wheelchairs/Handcycle, der Elite- und der Subelite-Läuferinnen und -Läufer sind „Wellenstarts“ vorgesehen. Wie sonst hätten 44 Tausend Läuferinnen und Läufer auf die Strecke geschickt werden können ohne sich gegenseitig zu behindern? Es gab eine blaue, eine grüne und eine orange Welle mit jeweils 14 Tausend Teilnehmern. Wir waren zur letzten Welle, der orangenen, eingeteilt.

Die Wartezeit in Staten Island bis zum Start war schon arg lang. Es gab ein großes Zelt. Als wir ankamen war es allerdings schon überfüllt. Einige Läufer lagen bei dem kühlen und noch regnerischen Wetter dick eingepackt auf den feuchten Wiesen und schliefen. Wir standen dagegen vor dem Zelt, vor der Kaffee- und Bagelausgabe oder vor den Toilettenhäuschen.

Um 10:20 Uhr fiel der Startschuss. Jeder befreite sich schnell von seinen warmen Überziehsachen. Sie werden gesammelt und später an Obdachlose gegeben. Von der Verrazano Narrows Bridge war Manhattan im Nebel zu erkennen. In Brooklyn und in den weiteren Stadtteilen gab es Stellen mit Musik aller Art und mit viel Publikum. Es gab aber auch „Leer-Stellen“. Einige Läuferinnen und Läufer hatten auf ihren Rücken

ein Bild mit dem Text: „I Remember my mother/father“ und deren Geburts- und Todesdaten. Andere liefen gegen den Krebs ihrer Angehörigen. Ergreifend!

Ab Meile drei wurde bei jeder Meile Wasser und Gatorade gereicht. Christa vermisste die Bananen. Zu den Meilen- kamen auch die Fünf-Kilometer-Marken.

Der nächste Stadtteil war Queens. Wie in Brooklyn sind die Straßen sehr breit. Außerdem gibt es hier keine Hochhäuser. Queens ist das Zentrum der orthodoxen Juden. Sie würdigten uns aber keines Blickes.

Über die Queensboro Bridge kamen wir endlich nach Manhattan. Und zwar ging es die First Avenue endlos geradeaus nach Norden in die Bronx. Über die Willis Avenue Bridge und die Madison Avenue Bridge bogen wir aus der Bronx nach Süden in die Fifth Avenue ein. Hier werden die Häuser schon höher bis zu Wolkenkratzern. Außerdem ist es die Museumsmeile von NY. Hier und im Central Park standen die Zuschauer in mehreren Reihen dicht bei dicht und feuerten die Läuferinnen und Läufer frenetisch an. Nach den drei Meilen mit leichtem Anstieg auf dieser Avenue waren es nur noch zwei Meilen im Central Park bis zum Ziel. Geschafft – die Strecke, nicht unser Wohlbefinden. Wir hatten uns eine Zeit von knapp unter 5:30 Stunden vorgestellt. Es sollte ja ein Erlebnislauf sein. Mit 5:13 Stunden haben wir unsere Vorgabe deutlich unterschritten. Unsere AK-Plätze: JS 51 von 125; CS 110 von 249.



Nach dem Zieleinlauf gab es die Medaillen sowie Fotos vor der Werbewand, vor der drei Stunden zuvor der Sieger und die Siegerin gestanden haben. Jetzt galt es, die Beutel mit den Anzihsachen zu ergattern und sich schnell warm anzuziehen. Über den Broadway mit den Theatern und dem Times Square mit der aufdringlichen Leucht-Reklame sind wir zurück zum Hotel geschlendert.

Etwas Statistik:

Weather: 54° F, 49% humidity, wind 5 mph variable.

Starters

Men 28,808
Women 15,369
Total 44,177

Finishers

Men 28,485
Women 15,175
Total 43,660

Oldest runners

Yolande Marois, age 84, 7:41:04
Peter Harangozo, age 88, 7:53:02

Finishers by Age Group

	Men	Women	Total
18-19	96	34	130
20-24	700	571	1, 271
25-29	2, 602	2, 672	5, 274
30-34	3, 973	2, 764	6, 737
35-39	4, 959	2, 520	7, 479
40-44	5, 572	2, 648	8, 220
45-49	4, 231	1, 810	6, 041
50-54	3, 257	1, 278	4, 535
55-59	1, 605	517	2, 122
60-64	995	249	1, 244
65-69	330	75	405
70-74	125	23	148
75-79	31	11	42
80-89	9	3	12

Weitere Informationen www.ingnycmarathon.org und www.newyork.de

Johannes Schröer

Trinken für Läufer und Schnecken

Die Flasche führt er an den Mund,
 Es rinnt und rieselt durch den Schlund.
 Es wird, indem es weiterläuft,
 Sichtbar im Bäuchlein angehäuft.



(frei nach Wilhelm Busch „Maler Klecksel, 2.Kapitel“)

(Wasser-) Trinken

zusammengestellt von **Christine aus der Schneckengruppe** (brauchen „Schnecken“ besonders viel(!) Wasser?)

Also schon mal eine Frage auf die es eine Antwort zu finden gilt.
 Auf der Suche machen wir zunächst Station bei der Wasserbilanz eines Erwachsenen:

Wasserabgabe (mL/Tag)

Urin	1440
Kot	160
Haut (Schweiß)	550
Lunge	500
Wasserabgabe Σ	2650

Eine Wasserausscheidung von ungefähr einem Liter durch den Urin ist notwendig.

Wasseraufnahme (mL/Tag)

Getränke	1440
Wasser aus fester Nahrung	875
Oxidationswasser aus dem Stoffwechsel	335
Wasseraufnahme Σ	2650

Die Werte einer individuellen Wasserbilanz können nach oben und unten abweichen. Die hier benutzten Angaben gelten für einen Energieumsatz von 2650 kcal bei durchschnittlichen Klimabedingungen in Deutschland. Hintergrund: je umgesetzte Kilokalorie benötigt der Körper 1 mL Wasser.

Der Energieumsatz ist gut hoch angesetzt, z.B. liegt der Richtwert für eine weibliche Referenzperson (25 bis unter 51 Jahre) bei ca. 2000 kcal.

Die Wasseraufnahme aus fester Nahrung und das Volumen des Oxidationswassers ist dann etwas geringer, die Wasseraufnahme über Getränke allerdings nur unwesentlich, so dass die wünschenswerte Wasseraufnahme über Getränke ebenfalls mit 1440 ml oder rund 1,5 Liter angesetzt wird.

Wir steigern die Wasserabgabe/Wasseraufnahme durch sportliche Aktivitäten!

Unter extremen Bedingungen verliert der Körper bis zu 2 Liter Schweiß pro Stunde. In unseren Breitengraden (Ennert) werden bei sportlicher Aktivität durchschnittlich 1 – 1,5 Liter Schweiß pro Stunde gebildet. Will oder muss man es in etwa genau wissen, kann der Flüssigkeitsverlust durch Gewichtskontrolle vor und nach dem Sport festgestellt werden. Trinkt man während des Laufens, muss diese Flüssigkeitsmenge natürlich berücksichtigt werden.

Beispiel:

Breitensport 3 – 4 Stunden pro Woche mit einem zusätzlichen Energieverbrauch von etwa 2000 kcal.

Ergibt eine notwendige zusätzliche Wasseraufnahme von etwa 2 Litern.

Auf unsere Verhältnisse übertragen: Eilen die „Schnecken“ also an vier Tagen je eine Stunden durch den Ennert benötigen sie an diesen Tagen je einen halben Liter Flüssigkeit zusätzlich.

Schnelle Klosterläufer haben (vielleicht) einen höheren Energieumsatz und müssen deshalb mehr trinken um ihren Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Wann gleicht der sportlich Aktive die Flüssigkeitsverluste aus?

Flüssigkeitsverluste über einen Zeitraum von 45 – 60 Minuten müssen nicht innerhalb dieser Zeit ausgeglichen werden sondern erst nach Abschluss der Tätigkeit. Bei länger andauernden Aktivitäten (Training und/oder Wettkampf) ist eine Flüssigkeitszufuhr vor, während und nachher angezeigt. Hierzu gibt es spezielle Sportler-Trinkpläne.

Was trinkt der sportlich Aktive zum Ausgleich der Flüssigkeitsverluste?

Für einen schnellen Flüssigkeitsersatz sind isotone (gleiche Konzentration an gelösten Teilchen wie im Blut) und hypotone (etwas niedrige Konzentration an gelösten Teilchen als im Blut) Getränke geeignet. Für den schnellen Flüssigkeitsersatz nicht geeignet sind hypertone (etwas höhere Konzentration an gelösten Teilchen als im Blut) Getränke.

Der Hochleistungssportler greift zu iso- oder hypotonen Getränken. Die Empfehlungen für den Breitensportler beschränken sich im Wesentlichen auf Mineralwässer, Fruchtsäfte gemischt mit Wasser/Mineralwasser. Mineralstoffverluste sollen hier über eine vollwertige Ernährung ausgeglichen werden.

Nicht geeignet sind in jedem Fall zuckerreiche hypertone Getränke wie reine Fruchtsäfte, Fruchtnektare und Cola-Getränke. Ebenfalls nicht geeignet sind alkoholische Getränke.

Fazit für die „Schnecken“:

Sie orientieren sich an den Empfehlungen für den Breitensport mit wohlwollenden Zuschlägen für Wettkampfsituationen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, www.dge.de: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; Trinkempfehlungen im Breitensport; Richtiges Trinken im Training und Wettkampf

Christine Siekmann-Steffens

Zum Schluss

Montag **Gymnastik**, Mittwoch **Lauftraining**, Donnerstag **gemütlicher Lauftreff**, Samstag **Lauftreff**, 1. Dienstag im Monat **Stammtisch**.

Demnächst wieder: **Anfängerlaufkurs** und **Halbmarathonvorbereitung**

Aktueller Tipp: Freitags 18:30 Uhr inoffizielle Glühweinprobe auf dem **Bonner Weihnachtsmarkt**, Treffpunkt: Bottlerplatz Eingang Stadtbibliothek (fällt am 04.12. aus, s.S.1)

I M P R E S S U M:

Herausgeber:

L.T. Ennert Bonn e.V., 1. Vorsitzender: Dr. Andreas Hönig, Heinrich-Heine-Str. 26, 53225 Bonn

An dieser Ausgabe wirkten mit: Jörg Heineremann, Sabine Mann, Helen Murphy, Johannes Schröer, Christine Siekmann-Steffens, Sabine Stöckel, Rudi Walter, Peter Grieger