



Ennert-Info

Ausgabe 50

März 2011

Ennert-Info 50

Unsere wiederkehrenden **Termine**:

Montag **Gymnastik**, Mittwoch **Lauftraining**, Donnerstag **Lauftreff am Rhein**, Samstag **Lauftreff im Ennert**, 1. Dienstag im Monat **Stammtisch**.

Die nächsten **Termine**:

- **Wandertermin I**: 20.03.2011, 10:30 Uhr Start: Bad Godesberg Bahnhof, Ziel: Bahnhof Rolandseck
- **Bonn Halbmarathon**: am 10.04.2011, Vereinsmeisterschaft
- **Anfängerkurs**: Beginn erste Maiwoche.
- **Melpomenelauf**: am 15.05.2011, 10 km-Meisterschaft
- **Wandertermin II**: 21./22.05.2011, zwei Tage Wandern auf dem Lieserpfad
- **Bonn Triathlon**: am 12.06.2011, vier Staffeln sind angemeldet
- **Grillfest**: am 01.07.2011
- **Laufabzeichen**: am 09.07.2011 bei unveränderten Rahmenbedingungen
- **Vereinsfahrt**: zum Rheinhöhenlauf am 24. September 2011, sofern keine anderen überzeugenden Vorschläge kommen

Demnächst:

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. 2012 können wir das **25-jährige Bestehen** des LT Ennert feiern. Über den Stand unserer Planungen werden wir demnächst informieren, für Anregungen sind wir sehr dankbar!

Mitgliederversammlung am 15.01.2011

Nachdem Andreas als 1. Vorsitzender im Oktober zurückgetreten war, wurde die Neuwahl eines Vorstands erforderlich. Christoph Kapitza dankte dem bisherigen 1. Vorsitzenden, Dr. Andreas Hönig, für seine herausragenden Aktivitäten in den vergangenen fünfeinhalb Jahren. Er habe den Verein mit zahlreichen Aktivitäten, wie mehrere Laufkurse für Anfänger und Wiedereinsteiger sowie Kurse zur Vorbereitung auf den Halbmarathon beim

Rheinenergie-Marathon in Bonn, vorangebracht. Sichtbares Zeichen sind die steigenden Mitgliederzahlen.

Der Vorstand wurde entlastet, die Kassenprüfung ergab keine Beanstandungen, so konnte der neue Vorstand gewählt werden. Er setzt sich somit für die nächste Periode wie folgt zusammen:

1. Vorsitzende Frau Dr. Ulrike Mika
 2. Vorsitzender Herr Christoph Kapitza
- Kassenwartin Frau Karin Kuhrt
 Schriftführer Herr Peter Grieger
 Sportwart Herr Jörg Heinermann.

Ulrike als neue Vorsitzende dankte für das ihr entgegengebrachte Vertrauen. Sie will die bisherige Arbeit mit den weiteren Vorstandsmitgliedern fortführen. Die 30 anwesenden Mitglieder dankten ihrer neuen Vorsitzenden und wünschten ihr viel Glück und Erfolg in ihrer neuen Funktion.

Der Laufftreff Ennert in Zahlen

Für den Landessportbund werden Bestandsdaten erhoben, die als Grundlage für die Berechnung der Unfallversicherung und des Beitrages dienen. Es gibt sicher für uns besser passende Alterskategorien, hier die Verteilung der aktuell abgefragten Daten.

Alter	Männlich	Weiblich	Summe	%
0-6	0	0	0	0
7-14	0	0	0	0
15-18	0	0	0	0
19-26	0	1	1	0,8
27-40	6	7	13	11,2
41-60	45	38	83	72,6
ab 61	13	6	19	16,4
Summe	64	52	116	
%	55,2	44,8		100

**Stand vom
23.01.11**

Insellauf 2011: Saisonauftakt mit Väterchen Frost im Nacken

Es hatte so ausgesehen, als könnte dies ein verfrühter Frühlinglauf werden, als ich einen Tag vorher spontan beschlossen hatte, am Insellauf teilzunehmen. Jetzt, wenige Minuten vor dem Start, saßen wir nach der Anmeldung auf der Flucht vor der beißenden Kälte zu sechst im Auto, um nur ja keine Minute länger als wirklich notwendig bei Minusgraden im Königs-winterer Stadion warten zu müssen. Auch die ersten Kilometer des Laufs waren von den sibi-rischen Temperaturen, die über Nacht zurückgekommen waren, geprägt. Meine Finger-spitzen kribbelten trotz meiner Handschuhe stechend. Und auch die Zehen fühlten sich reichlich taub an. Wie Jürgen, der ohne Handschuhe angetreten war, das aushielt, war mir ein Rätsel. Das Laufen bringt einen eben mitunter dazu, komische Dinge zu tun. Dieser Wintermorgen war nämlich definitiv dafür geschaffen, länger im Bett zu bleiben! Nur ein Narr (oder ein Läufer, falls es da überhaupt einen Unterschied gibt) wagt sich bei so einem Wetter ohne lebensnotwendigen Grund vor die Haustür, noch dazu äußerst leicht bekleidet.

Während ich relativ leidenschaftslos neben Rudi und Jürgen dahintrabte, hatte ich nur ein einziges Ziel: Endlich auf Betriebstemperatur kommen!

Viel früher als von mir befürchtet war es dann so weit. Ich fühlte mich behaglich warm und hatte auf einmal Augen für meine Umgebung. Abgesehen von der Kleidung der Läufer, die kleine hüpfende Farbkleckse bildeten, war die Welt ein Aquarell in grauem Monochrom. Der Rhein, die irgendwie verschlafen dahin fahrenden Schiffe darauf und auch die undefinierbaren Vögel, die in einem trägen Haufen auf einer Bohle dahindämmerten, waren mit einem zähen, feuchtkalten Grauschleier überzogen. Nur einer von ihnen reckte seinen Hals und flatterte mit den Flügeln, als wir näher kamen. Jetzt konnte man seine charakteristische Silhouette erkennen. Es war tatsächlich ein Kormoran! Dort, wo der Nebel etwas aufriss, kam wieder nur Weißes zum Vorschein. Die nackten Bäume auf den Hängen des Siebengebirges waren nämlich ausnahmslos von Raureif überzogen. Laufen hat ab und zu auch eine poetische Seite. Und führt zu wetterwendischen Stimmungswechseln. Jetzt war ich mir auf einmal absolut sicher, dass dieser Wintermorgen definitiv dafür geschaffen war, ihn draußen zu genießen. Alle, die sich noch im Bett umdrehten oder meinten, dass eine Tasse Kaffee am heimatischen Frühstückstisch das belebendste wäre, um in diesen Januarsonntag zu starten, taten mir auf einmal entsetzlich leid. Meine Handschuhe hatte ich schon längst ausgezogen. Das muss wohl mehr an der inneren als an der äußeren Wärme gelegen haben. Auch auf Jürgens Mütze hatte sich nämlich Raureif gebildet. Väterchen Frost hatte das Zepter also noch nicht aus der Hand gegeben. Bei diesem Lauf konnte man also nicht nur lyrische Wintermorgenstimmung genießen, sondern auch etwas über die Gesetze der Physik lernen.

Sportlich hatten Rudi, Jürgen und ich uns an diesem Morgen nichts Weltbewegendes vorgenommen. Irgendein Ergebnis zwischen 1:20 h und 1:25 h sollte es werden, gelaufen zu dritt als Gruppe. Andere Vereinskameraden waren da schon ambitionierter. Jörg und Peter waren weit vor uns. Und Christoph kam uns sogar schon entgegen, als wir selbst noch mehr als eineinhalb Kilometer zur Insel Grafenwerth, auf der der Wendepunkt lag, hatten. Ein Moment, der sogar im Internet dokumentiert ist: Dort findet sich nämlich im "Album von Michaela Claus" unter www.insellauf.de/de/fotos/ ein Foto von dieser Begegnung. Dieses Bild (Nr. 50 von 80) ist auch aus einem anderen Grund interessant: Es belegt nämlich eindrucksvoll, dass die Frage der Kopfbedeckung bei Winterläufen modisch noch nicht zufriedenstellend gelöst ist. Das, was Rudi auf dem Kopf hat, mag ja noch einigermaßen angehen. Ansonsten könnte das, was die abgebildeten Mitglieder des LT Ennert da auf dem Kopf haben – natürlich den Verfasser dieser Zeilen eingeschlossen – mühelos als Requisit einer Comedy-Show bei RTL durchgehen. Immerhin belegt das Foto aber auch, wie fotogen unsere neue Vereinskleidung ist.

Christoph schloss den Lauf als Schnellster von uns ab, mit einer lockeren Viertelstunde Vorsprung. Auch Peter und Jörg waren einiges vor unserer Dreiergruppe im Ziel. Mit 1:18 h waren wir aber dann doch ein bisschen schneller, als wir ursprünglich geplant hatten, vermutlich deshalb, weil wir bei dieser Kälte schnell wieder nachhause kommen wollten. Letztlich geht es aber bei Läufen wie diesem gar nicht unbedingt um die Zeit. Dabei sein ist schließlich alles. Und wenn man dann auch noch Zeit und Muße hat, den Kormoran am Wintermorgen zu genießen, dann ist das sicher mehr wert als die eine oder andere Minute. Was nicht heißen soll, dass der Insellauf nicht auch sportlich interessant ist. Insbesondere eignet er sich dazu, nach eher gemächlichen Wintermonaten den Schalter im Kopf wieder auf frühlingshafte Lauferlebnisse, von einigen auch "Wettbewerbe" genannt, umzulegen. Ich denke, ich bin nächstes Jahr wieder dabei. Kälter als dieses Jahr dürfte es ja kaum werden. Hoffentlich ist es aber auch nicht viel wärmer. Denn dann würde mein Freund, der Kormoran, vermutlich bereits ausgeflogen sein, wenn wir bei ihm vorbeikommen.

Stefan Pürner

Ultralauf Rodgau

Das hat man nun davon, wenn man mit einer Ultra-Läuferin zusammen trainiert! Irgendwann spielt man selber mit dem Gedanken, es einfach mal auszuprobieren. Patricia brauchte gar nicht lange, um mich für Rodgau zu begeistern. Das Wörtchen *Marathon* habe ich bewusst aus meinem Kopf verdrängt, es hätte mir nämlich Angst gemacht! Nein, es sollte *nur* ein Ultra werden, mehr nicht, basta! Um 5 Uhr früh am 29.01. klingelte der Wecker, war aber gar nicht nötig, da ich eh nicht schlafen konnte. Ich habe aber so getan, als wäre ich die Ruhe selbst. Ich kramte meine vergangenen Erfahrungen aus früheren Marathons hervor und tapte alle meine empfindlichen Stellen sorgfältig ab. Die Tasche mit Wechselklamotten war schnell gepackt. Jetzt noch in aller Ruhe frühstücken und schon wurde ich von Bernd Zitze und Patricia Marschall abgeholt. Bernd ist auch ein erfahrener Ultraläufer, aber er wollte uns nur coachen. In Rodgau – Dudenhofen angekommen wurden wir gleich freundlich von Helfern des RLT (Rodgauer Lauftreff) in Empfang genommen und uns wurde ein Parkplatz zugewiesen. Wenige Schritte weiter konnten wir unsere Startunterlagen abholen und in einer großen Turnhalle auf den Start warten. Da wir sehr früh angekommen waren, war noch nicht allzu viel los. Erst allmählich füllte sich die Turnhalle mit Teilnehmern und Helfern, und es herrschte eine freundliche Atmosphäre. Draußen war es saukalt, als wir zum Start gingen. Ca. 900 Läufer/Innen begaben sich Richtung *Gänsbrüh*. So langsam konnte ich mir eine gewisse Unruhe nicht mehr ausreden und fragte mich: „Wat machst du eigentlich hier??“ Du hast dich doch kaum vorbereitet, geschweige denn lange Läufe trainiert! Man muss wohl erst 54 Jahre alt werden, um eine gewisse Stufe der Beklopptheit zu erreichen! Pünktlich um 10 Uhr erfolgte der Start. Ich hatte mich bewusst hinten im Feld eingereiht, weil ich auf keinen Fall zu schnell loslaufen wollte. Nach wenigen Metern lief mir Patricia schon davon. Ich hechelte hinter ihr her und versuchte ihr zu sagen, dass sie viel zu schnell losgelaufen sei. Hat nix genutzt, Meter um Meter wurde der Abstand immer größer. Die Laufstrecke war ein 5 km langer Rundkurs durch ein Naherholungsgebiet, teils durch Wald und Felder. Der Wettergott hatte ein Einsehen mit uns Bekloppten und ließ die Sonne vom blauen Himmel scheinen. Also echtes Kaiserwetter! An der Verpflegungsstelle wurde uns alles angeboten, was ein Läuferherz höher schlagen lässt: Wasser, Cola, isotonische Getränke, Tee, Müsliriegel, Kekse, Kuchen usw. Beim Essen fassen habe ich eine Gehpause eingelegt, ich wusste ja noch nicht, ob ich die Distanz überhaupt bewältigen könnte. Die ersten 3 Runden hatte ich in 31 Min. pro Runde absolviert und fühlte mich sehr gut. Die nächsten Runden lief ich in einem 33er Schnitt und die letzten beiden Runden in einem 35er Schnitt. Marathondurchgangszeit 4:40 Std. Ich hörte ständig in mich hinein, ob eventuell eine Schwäche aufkommen würde, oder ein Krampf sich ankündigte, aber nichts von alledem. Ich lief mein Pensum herunter wie ein Uhrwerk. Patricia hatte ich übrigens mittlerweile ein- und überholt. Ich wollte eigentlich in ihrer Nähe bleiben, aber dann hätte ich mein Tempo zu sehr zurückschrauben müssen und hätte meinen Laufrhythmus verloren. Nach 5:36 Std. überquerte ich stolz wie Oskar die Ziellinie. Patricia kam eine halbe Stunde später durchs Ziel, Bernd hatte sie dankenswerterweise auf den letzten 3 Runden begleitet. Alles in allem habe ich den Lauf sehr genossen und habe mir vorgenommen, Wiederholungstäter zu werden.

Ulrich Hansmann

Wo laufen sie denn?

Die Anregung kam von Margit. Was lauft ihr denn noch außer den traditionellen LT Ennert Läufen Bonn Halbmarathon, Melpomenelauf, Drei-Brücken-Lauf und in den letzten Jahren Köln Halbmarathon.

Hier nun die „Planungen“ von einigen aktiven Läufern. Fragt nach und schließt euch an, wenn ihr Interesse habt. Teilt uns eure Planungen mit, vielleicht findet ihr interessierte Mitläufer!

Rudi Tölkes

19.03.2011 32. Internationaler Straßen- und Volkslauf in Rodenkirchen, Halbmarathon
22.05.2011 Windhagen Marathon, Halbmarathon
29.05.2011 5. Rheinsteig Extremelauf
27.08.2011 Karwendellauf (52 km)

Christoph Kapitza

01.05.2011 30. „Lohners – Vulkan – Halbmarathon, Mendig
22.05.2011 Windhagen Marathon, Halbmarathon

Stefan Pürner

05.07.2011 Marathon in Regensburg
13.08.2011 3. Vollmond-Marathon im Nürnberger Land, Schnaittach
06.11.2011 7. TÜV Rheinland LGA IndoorMarathon Nürnberg

Jürgen Grabow

01.06.2011 Bonner Nachtlauf

Peter Grieger

27.03.2011 Bad Godesberger Frühjahrslauf

Mitläufer gesucht!!! Mitläufer gesucht!!!

Wir planen, in diesem Jahr am **12-Stunden-Lauf in Brühl** am 26.06.2011 mit einer oder zwei Staffeln teilzunehmen. Interessenten melden sich bitte bei Jörg!

Mitläufer gesucht!!! Mitläufer gesucht!!!

Dies und das

Die neue Vereinsbekleidung scheint sehr gut angekommen zu sein. Wir haben bei der aktuellen Bestellung etwas auf Vorrat geordert, Christoph hat deshalb noch geringe Reste. Sprecht ihn an, er freut sich über die Reduzierung seiner Lagerbestände!

Leistungsfähigkeit im mittleren und höheren Lebensalter: Gute Nachrichten für eine inaktive und alternde Gesellschaft

Im Deutschen Ärzteblatt wurde breit über die PACE Studie der Sporthochschule Köln berichtet. Hier ein Auszug:

Einleitung: Mit Blick auf die oft schon im mittleren Lebensalter eintretenden Leistungseinbußen drängt sich die Frage auf, inwieweit diese durch Alterungsprozesse verursacht sind. Ein generelles Problem bei der Ermittlung altersbedingter Veränderungen ist die schwierige Abgrenzung gegenüber den Folgen einer inaktiven Lebensführung.

Methode: Anhand von mehr als 900 000 Laufzeiten von 20- bis 79-jährigen Marathon-/Halbmarathon-Teilnehmern wurden die Ausdauerleistungen einer sportlich aktiven Subpopulation der Bevölkerung alters- und geschlechtsbezogen analysiert. Mit Hilfe skalierten Fragebögen wurden außerdem 13 171 Marathon-/Halbmarathonläufer unter anderem zu Sport, Lebensgewohnheiten und Gesundheit befragt.

Ergebnisse: Vor dem 55. Lebensjahr treten keine signifikanten Leistungsminderungen auf. Die Leistungsverluste der Senioren fallen zudem gering aus: 25 % der 65- bis 69-jährigen Ausdauertrainierten sind sogar schneller als 50 % der 20- bis 54-jährigen Langstreckenläufer. Die Befragungen zeigen weiter, dass über 25 % der 50- bis 69-Jährigen erst in den letzten fünf Jahren mit ihrem Lauftraining begonnen haben.

Schlussfolgerung: Leistungseinbußen im mittleren Lebensalter sind primär auf eine inaktive Lebensweise, nicht aber auf biologische Alterung zurückzuführen. Der hohe Anteil von Sport-Neueinsteigern im Seniorenalter zeigt zudem, dass auch ältere Nichtsportler durch regelmäßiges Training bemerkenswerte Leistungen erzielen können.

Quelle: <http://www.aerzteblatt.de/v4/archiv/artikel.asp?src=heft&id=79248>

Zum Schluss

Allen Autoren herzlichen Dank!

IMPRESSUM:

Herausgeber:

L.T. Ennert Bonn e.V., 1. Vorsitzende: Dr. Ulrike Mika, Am Rehsprung 20, 53229 Bonn

An dieser Ausgabe wirkten mit: Ulrich Hansmann, Stefan Pürner, Johannes Schröder, Peter Grieger