



Ennert-Info

Ausgabe 52

Oktober 2011

Ennert-Info 52

Unsere wiederkehrenden **Termine**:

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

Die nächsten **Termine**:

- 06. November 2011: Eifelwanderung
- 03. Dezember 2011: Weihnachtsfeier
- 01. Januar 2012: Beginn des Jubiläumsjahres zum 25-jährigen Vereinsbestehen

Demnächst:

Zum **25-jährigen Bestehen** des LT Ennert fahren wir an den Bodensee. Näheres beschreibt Jörg am Ende dieses Ennert-Infos.

Regensburg:

Zweitausend Jahre / 42,18 Kilometer = 47,416 Jahre / km

Sonntagmorgen zwischen fünf und sechs Uhr. Ich wache im Gästezimmer von Studienfreunden in Regensburg auf. Vorgestern habe ich unweit von Nürnberg mein 30. Abiturjubiläum gefeiert. Da ist es natürlich später geworden. Und gestern waren wir im Biergarten. Wie auch anders, wenn man nach langen Monaten wieder nach Regensburg kommt und es Sommer ist? Wieder zurück im Haus hat Toni mir dann erzählt, er hätte noch Adlersberger "Palmator" im Kühlschrank. Eigentlich wollte ich ja früher ins Bett... Aber wer könnte da widerstehen? Ein würziges Bier, das es nur hier zu kaufen gibt, voller Erinnerungen an die Studienzeiten, das unter den deutschen Bieren dem Guinness wohl am nächsten kommt. Mehr als 7 % Alkoholgehalt. Ein Bier, das man nicht trinkt, sondern andächtig kaut. Logisch, dass es nach Mitternacht wurde. Und heute würde es, das versprach der Blick auf den wolkenlosen Himmel oberhalb des Dachfensters, ein tadelloser Sommertag werden. Eigentlich alles bestens. Wenn ich nicht in wenigen Stunden den Marathon hier laufen wollte...

Nach einem guten Frühstück bin ich dann guter Dinge. Gleich nach dem Start wartet allerdings schon die erste mentale Herausforderung auf die Marathonläufer. In Regensburg starten neuerdings nämlich alle Läufer gleichzeitig. Das bedeutet, man läuft mit Halbmarathonis und 10-km-Läufern gleichzeitig los. Und diese machen von Beginn an mehr Tempo

als man es selbst machen sollte, wenn man noch mehr als 40 km vor sich hat. Ich höre zufällig, wie drei Läufer neben mir nach Kilometer eins in breitem Oberpfälzer Dialekt zufrieden feststellen, dass sie mit 5:40 genau im Plan seien. Das ist zwar schneller, als ich laufen wollte, aber immer noch langsamer als das Tempo, das ich laufen würde, wenn ich mich vom Umfeld anstecken ließe. Deshalb beschließe ich, mich fürs erste an dieser Gruppe zu orientieren.

Ab Kilometer zwei bietet sich auf der Nibelungenbrücke unter strahlend blauem Himmel das Panorama der historischen Altstadt von Regensburg, die heute Weltkulturerbe ist. Bereits das ist einen beträchtlichen Teil des Startgeldes wert. Dann geht es hinein in die Altstadtgassen, vorbei an Sehenswürdigkeiten aus zwei Jahrtausenden. Kirchenglocken läuten, aus dem Dom treten Nonnen und Mönche. Das hat Flair! Für mich bietet diese erste von vier Altstadtdurchquerungen auch noch einige private Highlights. Da sind zum einen die vielen Erinnerungen, die man an eine Stadt hat, in der man unmittelbar nach dem Abitur zur Bundeswehr aufschlägt und die man 11 Jahre später nach Studium, Referendarzeit und Assistentenzeit am Lehrstuhl verlässt. Wobei es weniger fachliche Dinge sind, die mir einfallen: Namen und Bilder von Kneipen, Mädchen und Bands fallen mir ein. Das Laufen wird so zur Nebensache. Auf dieser Nostalgietour wartet in der Regensburger Altstadt noch ein besonderes Bonbon auf mich: Auf dem Gehweg neben der Strecke jemand, der eher misstrauisch ein Wägelchen mit Prospekten, die er offensichtlich am Sonntagmorgen verteilt, hinter sich herzieht, ohne die Läufer auf der Straße auch nur eines Blickes zu würdigen. Es ist, merklich gealtert, aber immer noch unverkennbar, mein früherer Zugführer aus Bundeswehrzeiten.

Nach der Altstadt, die mir auf diese Weise durchquert erstaunlich klein vorkommt, geht es in die Gegend, die die Ausschreibung euphemistisch als "grüner Westen von Regensburg" bezeichnet. Die Sonderbeilage der örtlichen Zeitung hatte eine interessante Begegnung mit der Natur versprochen. Im Grunde hatte sie damit nicht unrecht. Allerdings war dies kein Lauf durch einen blühenden Garten Eden, sondern eine Art Saunabesuch in Bewegung. Rechts die Donau, links Felder, auf denen das Getreide und der Mais längst noch nicht die Höhe hatten, die sie um diese Jahreszeit haben sollten, ging es bei strahlender Sonne über einen staubigen Kiesweg. Bereits jetzt, wir hatten noch keine 10 km hinter uns, legen die Ersten Gehpausen ein. Bei Kilometer 13 fährt dann das erste Mal ein Sanitätsfahrzeug mit Blaulicht an uns vorbei. So weit, so schlimm. Das zusätzliche Problem, das sich stellt, ist jedoch, dass man in Regensburg – ähnlich wie in Bonn – beim Marathon zweimal dieselbe Strecke laufen muss. Wir müssen also nochmals hierher. Und dann wird es bestimmt nicht kälter sein.

Trotzdem läuft es im Schlepptau der drei Oberpfälzer noch ziemlich rund. An irgendeiner Verpflegungsstation verliere ich sie dann. Kein Problem, denn inzwischen geht es wieder durch die Altstadt. Und diese ist nicht nur architektonisch ein Erlebnis. Die Zuschauer sind sicher weniger zahlreich als bei Großstadtmarathons, aber nicht weniger aktiv und wesentlich herzlicher. Außerdem: Wer, der bei einem Großstadtmarathon seinen Namen verbunden mit einem von Herzen kommenden Anfeuerungsruf hört, kann sich schon wirklich sicher sein, dass er selbst damit gemeint ist? Dazu müsste man in Köln, Düsseldorf oder Berlin schon "Diokletian" oder "Siegunde" heißen. In Regensburg können, zumindest bei der zweiten Runde, wegen der geringeren Läuferzahl sogar Träger solcher Allerweltsnamen wie "Peter", "Jürgen", "Andreas" oder eben "Stefan" sicher sein, dass wirklich nur sie selbst gemeint sind.

Kurz vor Kilometer 20 biegen die zahlreicheren Halbmarathonis ab. An dieser Stelle erweisen sich passive Oberpfälzer Sprachkenntnisse von Vorteil. Nicht jeder Läufer weiß nämlich den Zuruf des Streckenpostens "Halberte Maratonis dau owi, Maratonis alls grad weiter" sofort richtig zu deuten. Nachdem sich so die Reihen gelichtet haben, ist man sicher, dass alle, die vor, neben oder hinter einem laufen, auch wirklich dieselbe Distanz wie man selbst vor sich haben. Das erleichtert es erheblich, sich am Tempo der anderen zur orientieren. Der mittlerweile dritte Durchgang durch das Weltkulturerbe "Regensburger Altstadt" bringt wiederum viel Historisches, Postkartenmotive und für mich als ehemaligem Wahl-

Regensburger viele Erinnerungen. Und auch die Verwunderung, wie viel sich in einer eigentlich geschützten historischen Stadt trotzdem im Laufe von zwanzig Jahren ändern kann.

Und dann ist die Altstadt wieder zu Ende und es geht noch einmal hinaus in den angeblich so grünen Westen Regensburgs. Erstmals bei einem so langen Lauf stecke ich mir erst in der zweiten Hälfte die Kopfhörer ins Ohr. Und tatsächlich: Es funktioniert! Zu den erstaunlich beschwingten Klängen des 1967-er Albums "John Wesley Harding" (kennt vermutlich keiner) von Bob Dylan (den kennen vermutlich immerhin noch ein, zwei) fallen mir die ersten Kilometer auf dem staubigen Weg gar nicht so schwer wie erwartet. Und dann: "Houston haben ein Problem!". Der Kopfhörer hat offensichtlich einen Wackelkontakt bekommen. Oder der feuchte Schweiß ist irgendwie in die Steckverbindung gekommen. Sei es, was es mag: Das, was aus ihm zu hören ist, ist Geknarrze mit Musik im Hintergrund. Es muss also ohne Musik aus der Konserve weitergehen. Ich versuche, mir meine eigene Musik im Kopf zu denken. Spontan erinnere ich mich an "Cry for a Shadow", die einzige gemeinsame Komposition von John Lennon und George Harrison, ein Instrumental, bei dem man die verzweifelte Suche nach einem bisschen Schatten beinahe körperlich spürt. Es trägt mich tatsächlich leidlich durch dieses Fruststück.

Aber auch auf diesem Teilstück gibt es (zugegeben: wenige) Zuschauer, die einen herzlich anfeuern. Irgendwann ist dann auch dieser Tiefpunkt überwunden und es geht wieder in Richtung Altstadt. In den Vororten warten freundliche Zuschauer mit Gießkannen vor ihrem Haus oder dem Schlauch in ihrem Garten, immer bereit, eine sehnlichst erwartete Dusche zu gewähren. Im historischen Zentrum muss man jetzt konzentrierter laufen. In den Altstadtgassen teilen sich bei der zweiten Runde die weniger gewordenen Zuschauer die Strecke nämlich mit flanierenden und fotografierenden Touristen aus vielen Ländern. Vor allem Touristen von einem bestimmten Kontinent fotografieren wie wild verschwitzte Läufer in mittelalterlichen Gassen.

Dann wieder über die Nibelungenbrücke, dieses Mal das phantastische Panorama leider im Rücken, eineinhalb weitere Kilometer auf einer langweiligen Ausfallstraße und dann der Ziel-einlauf. Dieser nicht irgendwo auf der Straße, sondern in der Donauhalle, die für Eishockeyspiele, aber auch für andere Sportveranstaltungen und Konzerte benutzt wird. Das letzte (und einzige) Mal, als ich hier war, war bei einem Konzert von Bob Dylan. Als ich einlaufe, ist – zugegeben – der Applaus um einiges geringer als beim damaligen Konzert. Ich genieße es aber ebenso. Dann fällt mir noch diese Zeile aus seinem wohl bekanntesten Lied ein: "How many roads must a man walk down". Aber das hat sicherlich nichts damit zu tun, warum man Marathon läuft.

Regensburg, der erste Marathon, bei dem ich überlege, ob ich ihn nicht doch ein zweites Mal laufen sollte...

Stefan Pürner

Bonn Triathlon 2011: Aus dem Käfig auf die Strecke

Die sogenannte Ur-Staffel des LT Ennert (Annette Ahlborn, Sabine Mann, Christoph Kapitza) konnte in diesem Jahr nicht an den Start gehen. Annette startete mit ihrer Familie als „fit-for-Bonn“ Staffel, vom Triathlonverein trainiert und vom Generalanzeiger begleitet. Christoph kann Pflingsten nie. Trotzdem hat Christoph vier Staffeln für den Triathlon gemeldet und alle vier LT Ennert-Staffeln sind angetreten und waren erfolgreich. Wie zu erwarten, war es schwierig, 4 x 3 Teilnehmer am Pflingstsonntag fit an den Start zu bringen, und kurz vor knapp wurde noch Ersatz gesucht und gefunden: Jürgen Simon als Radfahrer und Ralf Weisbarth als Läufer. Geradezu paradox ist es, dass ein Laufftreff Schwierigkeiten hat, einen Läufer für eine Staffel zu finden und auf einen „externen Läufer“ zurückgreifen muss.

Pfingstsonntag waren alle 11 Teilnehmer der Staffeln und Marion als Einzelstarterin fit, hellwach und bis in die Haarspitzen motiviert in der Wechselzone an der Kennedybrücke. Elf Staffelteilnehmer und nicht zwölf, weil Jürgen Grabow zweimal antrat, einmal als Schwimmer und in einer anderen Staffel als Läufer.

Alle Teilnehmer und Zuschauer trauerten dem Standort „Rohmühle“ als Wechselzone nach. Der Veranstalter musste nach Abschluss des Umbaus an der Kennedybrücke wieder an den ursprünglichen Standort zurück. Das Rheinufer am Bonner Bogen bot in den vergangenen Jahren einen besseren Einblick auf das Wettkampfgeschehen, sowohl für die Teilnehmer als auch für die Zuschauer. Außerdem war einfach mehr Platz.

An der Kennedybrücke waren die Staffeln auf dem Parkplatz neben dem Beueler Bahnhofchen eingepfercht. Durch die Bauzäune, die die Wechselzone von der Rheinaustraße abtrennten, kam man sich vor wie im Käfig. Die Zuschauer konnten uns von außerhalb des Käfigs betrachten, aber wir selbst sahen wenig vom Wettkampf. Wir hatten nicht mal einen Blick auf die Schwimmer und den Ausstieg. Die Schwimmer mussten vom Ausstieg am Bahnhofchen eine lange Laufstrecke zurücklegen, die zum Chinaschiff und dann wieder zurück zur Wechselzone am Bahnhofchen führte. Durch die Streckenführung waren die Schwimmer erst kurz vor der Wechselzone für uns sichtbar und tauchten dann mehr oder weniger plötzlich auf. Sabine hatte sich als Posten in die letzte Kurve vor die Wechselzone gestellt und konnte uns auf Zuruf die ankommenden Schwimmer melden.

Der Triathlon ging für uns Radler in die aufregende Phase, als wir sehen konnten, wie die ersten, schnellen Einzelstarter auf die Radstrecke gingen. Jetzt mussten wir mit der Ankunft der Staffelschwimmer rechnen. Annette Ahlborn kam als erstes bekanntes Gesicht. Sie war wieder sehr schnell im Wasser unterwegs gewesen. Kurz darauf Jürgen Powolny mit sehr guter Leistung. Er wechselte auf Frank, unseren stärksten Radfahrer. Damit war diese Staffel gut unterwegs. Ca. vier Minuten nach Jürgen Powolny kam, für mich überraschend, Ulrike in die Wechselzone. Sie hatte am Vortag noch über Wehwehchen geklagt und war nun doch stark geschwommen. Kurz darauf erschien Jürgen Grabow und Walter konnte auf die Radstrecke starten. Die Wechselzone leerte sich und nur noch wenige Radfahrer warteten auf ihre Schwimmer. Langsam machte ich mir Sorgen um meinen Schwimmer Markus. Nach einer gefühlten Ewigkeit kam Markus wohl auf in die Wechselzone und ich konnte als einer der letzten Radler auf die Radstrecke. Also rasch den Chip an den Fuß und dann zum Ausgang der Wechselzone laufen, aufs Rad springen, die Schuhe in die Pedale einklicken und schon lag ich fast auf der Nase. Vor mir hatte ein Radler einen Schuh verloren und alle mussten stark bremsen. Nur mit Mühe konnte ich halten und die Schuhe von den Pedalen lösen.

Durch den späten Wechsel war ich zwischen Stamm und Borke unterwegs. Vor mir waren alle schnellen Triathleten bereits auf der Strecke und die zweite Startgruppe der Einzelstarter war noch nicht auf das Rad gewechselt. Damit hatte ich vor mir nur ein lang gezogenes Feld von Radfahrern aus schwächeren Staffeln, die ich einen nach dem anderen überholen konnte, aber leider keine Radfahrer, die in ähnlichem Tempo unterwegs waren. Schon auf dem Bröltalbahnhof wurde hohes Tempo gefahren und an der ersten Steigung nach Niederholtorf spürte ich die Oberschenkel brennen. Zum Glück kann man sich auf den Flachstücken und auf den Abfahrten – anders als beim Laufen – immer wieder erholen. Mit knapp 70 Sachen geht's runter nach Stieldorf und dann mit 50 km/h auf dem Tacho nach Birlinghoven. Hier hatte ich im Vorjahr Walter eingeholt, aber der war jetzt gut 5 Min vor mir gestartet. Ermüdend zieht sich das Pleistal bis zum nächsten Berg nach Söven. Hier gilt es, bergauf nicht unter 20 km/h zu fallen und dabei noch zu lächeln, weil kurz vor dem Gipfel Fotos gemacht werden. Obwohl nur wenige Wolken am Himmel waren, floss Wasser die Straße herab und die Tropfen spritzten mich nass. „Bloß kein Regen und bitte keine nassen Abfahrten!“ dachte ich. Aber die Ursache war eine Dusche, die die Anrainer der Straße zur Abkühlung aufgebaut hatten. Trocken ging es die kurvige Abfahrt ins Hanfbachtal herunter, dann Schwung holen für den nächsten Berg und aus Angst vor einem Hungerast ein Energie-Gel herunterschlucken. Wichtig hierbei: die Tüte aufreißen und in den Mund leeren ohne sich von dem Gel auf die Finger zu kleckern. Das Zeug klebt wie der Teufel die Hände

an den Bremsgriffen fest.

Am Fuß des Berges hatte ich Walter vor mir. Walter hat sich fantastisch auf dem Rad geschlagen. Auf der im Vergleich zum Vorjahr ca. 3 km längeren Strecke hat er seine Zeit sogar verbessert! Er wünschte mir eine gute Fahrt und munterte mich mit den Worten auf: „Oben ist die Hälfte schon geschafft!“. Ich war „Oben“ dann aber auch schon ziemlich geschafft, denn dieser Berg bis Westerhausen ist unrhythmisch und lang. Auf der Abfahrt wurde ich etwas ausgebremst, weil ich mich nicht getraut habe, auf der linken Spur durch eine Kurve zu überholen. Wieder im Hanfbachtal geht es leicht ansteigend bis zum Mörderanstieg nach Sassenberg. An der Verpflegung habe ich mir eine Banane gegriffen und im Trikot verstaut, denn ich hatte nur noch ein letztes Notfall-Energie-Gel in der Tasche. Nun konnte ich von meiner Streckenkenntnis profitieren. Das letzte Stück Straße vor dem Anstieg ist von einer Qualität, die man nur als Frechheit bezeichnen kann. Sofort lagen auch Trinkflaschen und Luftpumpen im Weg, die Teilnehmer auf dem Ritt durch die Schlaglöcher verloren hatten. Also zuerst weit links und dann an geeigneter Stelle nach rechts auf den Randstreifen, um den Schlaglöchern auszuweichen. Am Fuß des Berges standen dann einige Radfahrer bei Flickarbeiten, denn eine Panne ist fast nicht zu vermeiden, wenn man mit hohem Tempo in die Schlaglöcher fährt. Der „Sassenberg“ ist reine Willenssache. Rhythmus finden und einfach durch. Dumm nur, dass die blöde Banane ständig am Rücken scheuerte. In Eudenbach war die Banane dann richtig lästig geworden und musste weg. Schnell fahren und Banane essen ist eine echte Herausforderung, vor allem, wenn man den Mund zu voll nimmt. Wohin dann mit der Schale? Mein ökologisches Gewissen war halbwegs beruhigt, als ich die Schale wenigstens in die Nähe eines Abfalleimers in einer Bushaltestelle werfen konnte.

Abfahrt nach Oberpleis und dann nochmal hoch und dann steigt die Laune wieder, weil man nur noch einen Berg vor sich hat. Am letzten Berg nach Gielgen dann eine Frau mit einem Oberteil in Leopardenfell-Optik vor mir. Zuerst dachte ich an eine Radlerin, die zufällig auf der Strecke unterwegs war. Im Vorbeifahren dann aber doch eine Startnummer mit dem Namen „Oskar“. Die Rennradmode und die Namen werden immer ausgefallener.

In Gielgen dann schaltete ich den Fahrradcomputer erstmalig auf Durchschnittsgeschwindigkeit um. Zufrieden sah ich eine Zahl größer als 30. Aber die Zeit wurde knapp. Ich war schon fast 1:45 Stunden unterwegs und noch ca. 8 km zu fahren. Das ausgesprochene Ziel lautete ja „unter 2 Stunden“.

Wieder in Niederholtorf hatte ich endlich Gesellschaft. Zwei Starter, die ähnlich schnell unterwegs waren und versetzt fahrend, um den Windschattenregeln zu gehorchen, aber dennoch abwechselnd führend ging es hinunter nach Pützchen. Das letzte Stück war ungemein anstrengend. Obwohl es stetig bergab ging, brannten die Oberschenkel und ich hatte Mühe, den Wegbegleitern zu folgen.

Endlich erschienen das Rheinufer und die Zeitnahme-Matte. Schuhe aus den Pedalen lösen und Absteigen, und dann war zum Glück ein Absperrgitter neben mir, um mich aufzufangen, denn meine Beine versagten wackelnd den Dienst.

Direkt zu Beginn der Wechselzone stand dann Peter Grieger bereit, um den Chip auf die Laufstrecke zu tragen. Als Radfahrer kann man sich dann im Zielbereich verpflegen und die Läufer mit einem (alkoholfreien) Bier in der Hand anfeuern.

Was sagt die Auswertung der Zeiten? Ich bin dieselbe Durchschnittsgeschwindigkeit wie im vergangenen Jahr auf einer etwas längeren Strecke gefahren und war knapp unter zwei Stunden. – Ich werde nicht schneller, ich werde älter. – Hut ab vor Walters Leistung und unglaublich, wie schnell Frank Günther unterwegs war.



LT-Ennert Staffeln im Ziel. V.l.n.r.: Andreas Schwarz, Frank Günther (hinten), Peter Grieger, Ulrike Mika, Jürgen Grabow, Ralf Weisbarth, Markus Rosendahl, Jürgen Simon, Wilfried Assenmacher. Es fehlen Jürgen Powolny und Walter Redemske.

Ulrike hat die Zeiten tabellarisch zusammengefasst:

		Schwimmer	W 1	Radfahrer	W 2	Läufer	Gesamt
3113 Rennpf.	Name	Jürgen Powolny		Frank Günther		Andreas Schwarz	
	Platz	106		41		68	43
	Zeit	0:38:50	0:03:28	1:49:49	0:01:36	1:10:39	3:44:24
3112 Hasen	Name	Markus Rosendahl		Wilfried Assenmacher		Peter Grieger	
	Platz	207		88		41	83
	Zeit	0:48:05	0:03:29	1:57:20	0:01:46	1:06:55	3:57:38
3074 Igel	Name	Ulrike Mika		Jürgen Simon		Jürgen Grabow	
	Platz	182		80		95	87
	Zeit	0:42:15	0:04:06	1:56:27	0:02:03	1:14:08	3:59:01
3111 Bären	Name	Jürgen Grabow		Walter Redemske		Ralf Weisbarth	
	Platz	190		148		52	121
	Zeit	0:43:24	0:03:41	2:08:23	0:01:45	1:09:01	4:06:15
1041 Einzel- starter	Name	Marion Eggers (W35)		Marion Eggers		Marion Eggers	AK-Platz 11
	Platz	104		99		103	101
	Zeit	00:45:24	0:06:33	02:24:25	0:02:58	01:36:08	04:55:29

Der GA gibt die Länge der Radstrecke mit 61,4 km an. Davon ausgehend hatten die Radfahrer Durchschnittsgeschwindigkeiten von 33,5, 31,6, 31,4, 28,7 bzw. 25,5 km/h. Die Läufer benötigten 4:28, 4:36, 4:43, 4:57 bzw. 6:25 min/km. Die Schwimmstrecke war ca. 4,3 km lang und die Strömung im Vergleich zum Vorjahr gering. Es waren 213 Staffeln am Start.

Willi Assenmacher

8 mal 8 ist 64 – Bericht von den bayerischen Berglaufmeisterschaften am Tegelberg

Leider habe ich es nie geschafft, am Königschlösser-Romantikmarathon in Füssen teilzunehmen, weil der Termin nie in unsere Urlaubszeiten im Ostallgäu passte. Auch in diesem Jahr nicht. Aber schon bei der Anfahrt zum Urlaubsort fiel mir das Plakat mit der Ankündigung der bayerischen Berglaufmeisterschaften am Tegelberg auf. Sonntags, mitten in unserer Urlaubszeit und nur 3 Autominuten vom Ferienquartier entfernt. Meine private Trainingsberaterin hielt die Idee, am Tegelberglauf teilzunehmen, schlichtweg für eine Dummheit: „Du bist in den letzten Wochen nur auf dem Rennrad gesessen und nicht gelaufen, und außerdem ist das ständige bergauf Gift für die Achillessehne.“

Eine ganze Woche sah ich das Plakat täglich bei den Rennradtouren. Informationen hatte ich auch rasch besorgt: ca. 8 km Streckenlänge, 973 Höhenmeter im Anstieg. Anmeldung bis eine halbe Stunde vor dem Start möglich. Für 18 € Startgeld bietet der Veranstalter ein T-Shirt, freies Parken und eine Talfahrt mit der Tegelbergbahn neben Verpflegung und Kleidungstransport vom Start zum Ziel, also ein „Schnäppchen“ und der Entschluss war gereift: es wird gelaufen. Was sind schon 8 km, das geht immer.

Sonntag, 7. August, 7:00 Uhr: freie Sicht vom Balkon der Ferienwohnung auf die Bergstation der Tegelbergbahn bei hoher Bewölkung. 8:00 Uhr bei der Anmeldung: Nieselregen und der Berg komplett unsichtbar. Der Bergbursche neben mir sprach von deutlich besseren Bedingungen als beim Karwendel-Lauf zwei Wochen zuvor: „Da hat es geschneit und der Lauf wurde abgesagt.“ 8:30 Uhr beim Frühstück: dichter Regen. Egal! Beim Frühstück in der Pension war der am Vortag angekommene Andreas mit blauem T-Shirt und Startnummer gekleidet. Er hatte sich auch gerade angemeldet. Natürlich fuhren wir dann gemeinsam zum Start und schüttelten den Kopf über die Läufer, die sich im strömenden Regen warmliefen.

10:00 Uhr Startschuss. Ich hatte bis zum letzten Moment unter einem Dach im trockenen gewartet und mich dann hinten im Feld von ca. 250 Teilnehmern eingereiht. Ich wollte meinen ersten Berglauf langsam angehen. Ich wusste ja nicht, was mich noch erwartet. Umso erstaunter war ich, in welchem Affentempo das Feld loslief! Der Weg führte über die weitläufigen Wiesen vor der Bergbahn in eine Senke und dann über einen Feldweg in den bewaldeten Anstieg. Von hinten konnte ich sehen, wie weit auseinandergezogen das Starterfeld schon auf den ersten hundert Metern in der Senke war und wie schnell angelaufen wurde, das blaue T-Shirt von Andreas weit vor mir.

Im Anstieg auf einem teils asphaltierten, teils geschotterten Fahrweg gab es zum Glück keine Pfützen mehr. Dafür war es zu steil. Zuvor hatte ich meine liebe Mühe, die Füße trocken zu halten und musste im Zick-Zack Pfützen und Läufer umkurven. Im Wald ging es stetig bergauf, wie an der Dollendorfer Hardt oder am Stenzelberg, nur ohne dass ein Ende der Steigung in Sicht kommt. Immer bergauf. Mein Tempo war gut gewählt, ich konnte in meinem Rhythmus laufen und arbeitete mich langsam nach vorne. Unterschiedlichste Berglauftechniken gab es zu beobachten: kleine tänzelnde Schritte, weit ausholende kraftvolle Sprünge, fast auf allen Vieren mit weit vorgebeugtem Oberkörper oder einen Wechsel von Laufen und schnellem Gehen. Ebenso unterschiedlich die Kleidung, vom Sprintertop bis zur

Wanderjacke war alles dabei. Einige „Geher“ waren so rasch unterwegs, dass ich sie laufend kaum einholen konnte. Bei Kilometer 5 tauchten der zweite Verpflegungsstand an der Rohrkopfhütte und das blaue T-Shirt auf. Bis dahin war ich zufrieden. 30 Minuten auf der Uhr, stetiges Verbessern der Platzierung bei triefenden Socken und einer Regenjacke, die innen und außen gleichmäßig nass war. Bei Kilometer 5 endete der Fahrweg und damit auch jede Fortbewegung, die an Laufen erinnerte. Die Strecke führte zunächst über eine breite Skipiste bergauf. Der lose Schotter oder die nasse Wiese mit Kuhfladen ermöglichte keinen Abdruck des Fußes nach vorne. Oberstes Gebot hier: beim Laufen nicht nach hinten wegzurutschen und so nach vorne zu stürzen. Nach der Skipiste ging es auf einen ausgesetzten schmalen Wanderweg, teilweise mit Stufen, die in Stein gehauen oder aus Holzstämmen geformt waren. Hier reihten sich die Läufer wie die Perlen auf der Schnur auf. Laufen: unmöglich, wegen der unregelmäßigen hohen Stufen, des rutschigen Untergrundes und der vielen Menschen vor mir. Jetzt war mir klar, warum die ambitionierten Läufer zu Beginn schnell vor gelaufen sind. Erst auf den letzten 300 m konnte man wieder laufen, und ich konnte dem blauen T-Shirt noch einiges abnehmen, dennoch verschlang die Strecke auf den letzten drei Kilometern nochmals 34 Minuten. Das waren dann 8 Kilometer im Schnitt von 8 min/km, macht in Summe 64 Minuten für die Tegelbergbesteigung. Der Sieger war 20 min vor mir im Ziel.

So langsam war ich noch selten unterwegs gewesen, und von der Landschaft habe ich auch nichts gesehen. Entweder war man im Wald oder in den dichten Wolken und ständig hat es geregnet. Die Regenjacke anzuziehen war die richtige Entscheidung, denn die hat mich vor dem leichten Gipfelwind geschützt und mich warm gehalten, bis ich meinen Kleidersack bekommen habe. Im Gipfelrestaurant wurde die Zeit bis zur Siegerehrung mit einer Tombola überbrückt, bei der jede Startnummer einen Preis bekam. Ich habe einen Schirm gewonnen, wie sinnig.

Der Regen endete erst am frühen Nachmittag. Vier Tage später bin ich mit der Familie noch mal auf den Tegelberg gestiegen, wobei das letzte Stück identisch mit der Laufstrecke war. Die Aussicht von der Strecke und im Ziel ist wirklich fantastisch und die Achillessehne hat das Läuferchen klaglos überstanden.

Während ich amüsiert auf die Regenschlacht am Tegelberg zurückblicke, habe ich erfahren, dass Rudi Tölkes erfolgreich am Karwendelmarsch teilgenommen hat. Dort war das Wetter auch nicht gut, und Rudi musste 54 Kilometer und ca. 3000 Höhenmeter bewältigen. Ich hätte gekniffen.

Willi Assenmacher

Mein Karwendellauf (-marsch) 2011 – „Die Legende lebt!“

Hintergrund:

Der Karwendelmarsch wurde von 1969 bis 1990 durchgeführt, danach wurde er lange Zeit nicht mehr angeboten. 2009 lebte der Karwendelmarsch wieder auf und wurde in 2011 nun zum dritten Mal durchgeführt, d. h. die Legende lebt wieder. Mit Startpunkt in Scharnitz führt der Marsch auf einer Streckenlänge von 52 km über die Larchetalm, das Karwendelhaus, die Ladizalm, Falkenhütte, Eng, Binsalm, den Gramai Hochleger und die Gramaialm bis nach Pertisau am Achensee. Neben dem klassischen Marsch wird auch eine Nordic Walking Klasse angeboten und für „gemütlichere“ Teilnehmer gibt es zusätzlich eine kürzere Streckenführung von ca. 35 km. Die besondere Herausforderung ist jedoch, die Strecke von 52 km als Läufer über 2.281 Höhenmetern zurückzulegen.

Vorbereitung:

Nachdem ich bereits im letzten Jahr einen ersten Gedanken an einen Ultramarathon verschwendet hatte, konkretisierte sich der Plan Anfang dieses Jahres. Aufgrund der späten Sommerferien der Kinder wurde die Erholung mit dem Anstrengenden verbunden; d. h. der Urlaub sollte in den Bergen stattfinden und nicht zu weit weg vom Karwendelmarsch. Als Urlaubsziel war somit schnell die Gegend um Mittenwald oder am Achensee ausgemacht. Glücklicherweise konnte ich eine schöne Ferienwohnung in Leutasch (Ortsbezeichnung für 16 kleine Gemeinden) für unseren Urlaub buchen.

Der Bonner HM war vorbei und nach zwei Wochen Regeneration wollte ich mit der Vorbereitung beginnen. Als ein Meilenstein in meiner Vorbereitung war der Rheinstieg-Extremlauf (RHX) vorgesehen. Aber es sollte anders kommen als ich gedacht hatte. Anfang bis Mitte Mai machten sich die rechte Ferse und Achillessehne immer stärker mit Schmerzen bei und nach den Läufen bemerkbar. Den RHX lasse ich ausfallen und verlege mein Training vom Ennert ins Rheintal. Lange flache Strecken sollen die Kondition steigern. Von 21 km am Anfang steigern sich die Umfänge der sonntäglichen Läufe bis zu 35 km. War anfänglich noch die Länge anstrengend, so wurde die Kondition besser und die Zeiten verbesserten sich. An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Jürgen (Grabow) bedanken, der mich bei den frühen sonntäglichen Läufen immer begleitet hat. Wer ist sonst noch so verrückt und läuft mir einem um 06:30 Uhr am Sonntag los. Da wir immer etwas zu philosophieren hatten (Lauftempo, Essen, Laufverpflegung, Regeneration, Wetter, Schuhe usw.) wurden die Läufe kurzweilig. Wir freuten uns schon auf das schöne Frühstück, das bei mir zu Hause wartete (vielen Dank auch an Petra, meine Frau). Die Vorbereitung lief gut und meine Ferse und Achillessehne beruhigten sich. Zwei Wochen vor dem Karwendellauf trafen Jürgen und ich uns zu einem abschließender 30 km-Lauf im Ennert / Siebengebirge. Wir waren gut unterwegs, und Jürgen merkte immer wieder an, dass wir eigentlich zu schnell seien, denn wir waren schneller als auf der flachen Strecke am Rhein. Nach dem Motto "am Anfang Gas geben, und zum Schluss schauen wir noch, was wir drauf haben", behielten wir unser Tempo bei. Es sollte sich zum Schluss mit Wadenkrämpfen rächen. Dennoch gab es mir ein gutes Gefühl für den Karwendellauf. In der darauffolgenden Woche wurde gepackt und am Samstag ging es ab in den Urlaub. Strahlender Sonnenschein mit bis zu 30 Grad ließ den bis dahin verregneten Sommer vergessen. Am Samstag hatten wir dann schon unser erstes Lauferlebnis, der Leutascher Achenlauf mit der HM-Distanz führte dazu, dass wir mit dem Auto warten mussten, weil die Läufer die Straße überquerten. Sonntagmorgen (Startzeit 06:20 Uhr) ging es dann mit den neuen Trail-Laufschuhen auf eine 20 km Runde. Die Lauf- und Wanderwege sind hervorragend in Tirol ausgeschildert – sogar mit Kilometerangaben für jeden Kilometer. Ich hörte in mich hinein und es lief gut, kaum Probleme mit der Ferse oder Achillessehne. Mit der Woche Urlaub vor dem Lauf war auch eine Anpassung an Höhe verbunden, was mir als Flachländer sehr entgegen kam. Die Familie kam auch nicht zu kurz und mit guter Planung war ein schöner und erholsamer Urlaub mit etlichen Unternehmungen unter einen Hut zu bekommen. Am Freitag wurden dann die Startunterlagen in Scharnitz abgeholt, und der Wetterbericht verhieß nichts Gutes – Freitag noch 30 Grad und sonnig, Samstag max. 12 Grad, Regen und Schnee bis auf 2.000 m. Unser Ferienwohnungsvermieter nahm regen Anteil an meinem Unternehmen Karwendellauf. Er wünschte mir viel Glück für den Lauf und dass ich gesund durchkomme.

Der Lauf:

Freitag ging es früh ins Bett und am Samstag klingelte der Wecker um 04:00 Uhr. Zwei Toastbrote mit Honig, die Trinkflasche auffüllen mit Wasser, Magnesium und etwas Salz, das Anbringen der Isogels am Trinkgürtel, meine Frau wecken, und gegen 05:00 Uhr erfolgte die Abfahrt ins 8 km entfernte Scharnitz. Der Kleiderbeutel war schon gepackt. Es war merklich abgekühlt, nur noch 7,5 Grad Celsius, und es fielen einzelne Tropfen, aber es regnete noch nicht in Strömen. Der Kleiderbeutel wurde zum Transport nach Pertisau abgegeben, und so wartete ich mit den anderen Läufer/innen, Nordic Walkern und Wanderern im Gemeindehaus in Scharnitz auf den Start. Insgesamt waren ca. 1.200 Läufer/innen und Wanderer aus 15 Nationen angemeldet. Der Veranstalter wies mehrfach auf das Wetter und die dazu

passende Kleidung hin. Pünktlich um 06:00 Uhr erfolgte der Start mit Böllern aus alten Gewehren der Gebirgsschützen. Angespannt und gleichzeitig froh, dass es nun losging, lief ich mit ca. 250 weiteren Läufer/innen los. Nach ca. 1,2 km kam dann der erste Anstieg, und vom Lauf ging es über ins schnelle Gehen. In Gedanken ging ich nochmals meine Marsch-, falsch, Lauftabelle durch, die ich mir schon in meinen Vorbereitungs Läufen im Kopf zurechtgelegt hatte. Die erste Verpflegungsstation, in Österreich als Labstation bezeichnet, wollte ich nach ca. 1 h erreichen, die zweite Verpflegungsstation und damit das Karwendelhaus auf 1.771 m nach ca. 3 bis 3½ h. Bloß nicht am Anfang zu schnell anlaufen und Kraft vergeuden. Dort, wo es flach war, wurde gelaufen und dort, wo auch nur kleine Anstiege waren, sollte gegangen werden. Dies hielt ich bis auf wenige kurze Ausnahmen auch bis zum Schluss durch. Nach ca. 1 h und 5 Minuten kam ich an der Larchetalm an und nahm dort ein Apfelstück und einen Keks (war sehr trocken) zu mir. Danach ging es eine sehr schöne Strecke laufend an Almwiesen vorbei zum Anstieg Karwendelhaus. Unterwegs konnte ich mich mit schnelleren und auch langsameren Läufern austauschen. So erfuhr ich von einem Läufer aus Bensheim (Odenwald), dass er am Tag zuvor angereist sei und am Sonntag wieder nach Hause fahren würde. Dies sei sein zweiter Ultra, der erste sei der Rennsteig gewesen. Läufer aus der Nähe von München und aus Stuttgart waren auf der weiteren Strecke unterhaltsame Mitläufer bzw. –geher und man traf sich an den Labstationen. Der Aufstieg zum Karwendelhaus war dann der Beginn der Regenschlacht. Die Wolken hingen tief in den Bergen und der Wind trieb die Wolken durch das Tal. Am Karwendelhaus blies einem der Wind den Regen ins Gesicht und die Helfer in der Labstation hatten sich schon im Zelt die Rettungsfolie gegen die Auskühlung um die Beine gebunden. Ein Blick auf die Uhr und ich freute mich über die Zeit – ca. 2:35 h, d. h. mehr als eine halbe Stunde unter meiner Planzeit. Nach heißem Tee, den ersten Isogels und einem Wurstbrot ging es mit kalten Fingern und peitschendem Regen in den kleinen Ahornboden (dort stehen tatsächlich noch viele alte Ahornbäume). Es ging bergab auf einem Fahrweg und ich konnte es schön laufen lassen. Der Regen lief an der Regenjacke hinunter in die Laufhose und ein Gefühl der „Inkontinenz“ kam auf, aber ich fühlte mich gut und ich es lief super; die Finger wurden wärmer, keine Probleme mit der Oberschenkelmuskulatur und den Gelenken. So war ich nach ca. 3 h an der Labstation im kleinen Ahornboden (ca. km 25). Auch hier wieder einen warmen Tee und dazu eine Banane. Unterwegs habe ich natürlich auch meine gefüllte Trinkflasche genutzt; ich wollte diese ja nicht wieder voll mit nach Leutasch bringen. Nach einem kurzen flachen Stück durch ein Flussbett mit viel Geröll und wenig Wasser (Wasser kam ja von oben) ging es dann an den Aufstieg zur Falkenhütte. Das Feld von Läufer/innen zog sich immer weiter auseinander und es lief immer noch gut. Der Anstieg zur Falkenhütte führt größtenteils als Wanderpfad und ein kurzes aber heftiges Steilstück als Fahrweg auf 1.848 m (ca. km 30). Auch hier hingen die Wolken tief in den Laiderer Wänden (schönes Klettergebiet – jedenfalls früher) und der Wind sorgte erneut für Abkühlung. Ein warmer Tee, eine Banane und die nächsten Isogels wurden verdrückt. Unterwegs erhielt ich dann anfeuernde und glückwünschende SMS von meiner Familie, die inzwischen gefrühstückt hatte und nun den Tag mit Spielen in der warmen Ferienwohnung verbrachte. Der Weg von der Falkenhütte zum Hohljoch und dann in die Eng (Großer Ahornboden) verläuft bis zum Anstieg zum Hohljoch durch ein Geröllfeld, das ich nur an wenigen Stellen laufend überwunden habe. Nach einem kurzen knackigen Anstieg zum Hohljoch geht es dann auf einem Wanderweg anfangs über Almwiesen und später durch den Wald in die Eng. Aufgrund des nassen und rutschigen Bodens war Laufen auch nur auf kurzen Strecken möglich. Konzentration, damit man nicht stürzt, war insbesondere bei den durch Wurzeln ausgesetzten steilen Stellen im Wald angesagt. Auf dem Weg zur Eng ein kurzes Telefonat mit der Familie und der Durchsage, dass es mir gut geht. Die Infos wurden – wie ich später erfuhr – an den Vermieter weitergegeben. Fast eine Stunde vor meiner gesetzten Zeit traf ich bei strömendem Regen und Gewitter an der Labstation in der Eng (nach 5:09h) ein. Ein Blick zum Himmel verriet nichts Gutes, Blitze und Donner im Gebirge sollte man eigentlich meiden. Auch in der Eng nahm ich wieder warmen Tee, eine Banane und meine letzten Isogels zu mir. In der Eng war dann für einige meiner Mitläufer nach 35 km Schluss. Nach einem Blick zum Himmel mit einem Stoßgebet zu Petrus, dass er das Gewitter schnell abziehen lässt, ging es dann zur „Schlacht um den Berg“, der Binssattel/Gramaisattel mit einer Höhe von 1.903 m und einem heftigen steilen

Anstieg. Selbst die Fahrstraße hat schon an vielen Stellen eine Steigung, die der der Hohen Acht auf dem Nürburgring ähnelt (17 %). An der Binsalm nahm ich nochmals einen warmen Tee und eine Banane, um mich dann in die Reihe der wandernden Läufer zum Binssattel zu gesellen. Hier erfuhr ich auch, dass der erste Läufer kurz nach 09:00 Uhr dort vorbeikam, bei mir war es gegen ca. 12:00 Uhr. Petrus hatte kein Einsehen und das Gewitter wurde heftiger. Im Zickzack des Wanderpfades erklimmte ich den Sattel und ca. 30 m unterhalb des Sattels fing es dann an zu hageln. Nach weiteren 5 Höhenmetern sah ich auf den Grasbücheln kleine weiße Häubchen – Schnee. Kurz vor dem Sattel kam ein freundlicher Helfer mit Schirm der Bergrettung entgegen und sagte, dass es nur noch wenige Meter bis zum Sattel seien. Hinter dem Sattel ging es mit dem Gewitter weiter und kurz durchfuhr es mich, wie unvernünftig man doch sein kann. Blitze zuckten und im ersten Moment dachte ich, wer fotografiert denn da. Aber der Donner sagte mir, dass kein Fotograf in der Nähe war. Ca. 800 m bis 1 km hinter dem Sattel war dann die nächste Labstation. Nach warmem Tee ging es nun nur noch bergab, zunächst in steilen Serpentinaugen und später flacher. Hier wollten auf einmal meine Beine nicht mehr, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur machten zu, Krämpfe konnte ich jetzt nicht gebrauchen. Die Muskulatur im linken Bein verkrampfte vollständig, so dass ich stehen bleiben musste, um den Krampf auszudehnen. Mit langsamen Schritten ging es dann mit schmerzenden Hinweisen aus der Muskulatur weiter bergab. Endlich kamen nach einer gefühlten Ewigkeit wieder flachere Teilstücke. Die Muskulatur hatte sich beruhigt und ich konnte wieder Gas geben – es lagen noch ca. 12 km vor mir. Das Laufen machte trotz Regen, nassen Füßen und nasser Kleidung noch Spaß. Keine Spur mehr von Krämpfen, und die Kraft zum Laufen war auch noch da. An der vorletzten Labstation nahm ich eine kalte Heidelbeersuppe und eine Banane zu mir, und dann ließ ich es laufen. Läufer, die mich vorher beim bergab überholt hatten, konnte ich jetzt überholen. Ich freute mich, dass es so gut lief und nach ca. 5 km war die Falzthurn Alm mit der nächsten Labstation erreicht. Noch schnell die Frage, wie weit es noch bis zum Ziel sei – noch 4 km - und ohne weiteres Trinken lief ich weiter Richtung Ziel. Jetzt war es eine Teerstraße und ich steigerte mein Tempo. Weitere Läufer wurden überholt und Pertisau kam näher. Das Ortsschild wurde passiert und man lief fast durch den ganzen Ort bis hinunter an den Achensee. Da die Zahl der Läufer vor und hinter mir für den Sprecher übersichtlich war, wurde ich mit Abklatschen und der Ansage meines Namens und Wohnortes im Ziel begrüßt. Nach 08:03:44 h war ich im Ziel. Leider waren nur wenige Zuschauer in Pertisau an der Strecke. Die Veranstaltung und die Läufer/innen hätten sicherlich viele Zuschauer verdient gehabt. Auch im Ziel fühlte ich mich gut und ich wusste, dass es nicht der letzte Landschaftslauf über mehr als 42 km war. Der Kick für mich waren die letzten 11 km mit einer Zeit unter 1 h – die Vorbereitung hatte sich gelohnt. Im Zielbereich dann eine Rettungsfolie, Schmalzbrote, Wurstbrote, Bananen und alkoholfreies Erdinger, und die Kälte kam zurück – Erinnerungen an Berlin im letzten Jahr mit klappernden Zähnen kamen auf. Den Kleiderbeutel und das Finisherpaket abholen, und dann nach einem kurzen Marsch unter die warme Dusche. Familie und Freunde wurden über die Zielankunft informiert, und dann ging es mit einem Bus wieder zurück nach Scharnitz.

Nach dem Lauf:

Meine Frau holte mich aus Scharnitz ab, und das Erste, was sie sagte, war: „Du siehst ja noch gut aus; nicht so geschafft wie nach einem Marathon.“ Ich fühlte mich auch gut, die Sonne kam raus und beschien die teils schneebedeckten Berge. Wieder in der Ferienwohnung hatte unser Vermieter schon die Glückwünsche auf die Anschlagtafel geschrieben. Jetzt war Ausruhen mit einer erholsamen Woche Resturlaub angesagt. Am Sonntag kam dann der Muskelkater in allen Beinmuskeln, und der Ausflug in den Innsbrucker Alpenzoo war dann doch etwas anstrengender. Bis Mittwoch war der Muskelkater verschwunden, und am Donnerstagmorgen war ein kurzer Regenerationslauf über 6 km angesagt. Mehr Informationen, Bilder, Ergebnisse und Impressionen vom Karwendelmarsch könnt Ihr unter der nachfolgenden Internetseite erhalten: <http://www.karwendelmarsch.info/>. Für mich war es nicht der letzte lange Landschaftslauf.

Rudi Tölkes

Vereinsfahrt des LT Ennert anlässlich des 25-jährigen Vereinsjubiläums

Im Jahr 1987 ist der LT Ennert aus dem TuS Pützchen hervorgegangen und als Laufsportverein gegründet worden.

Wir feiern somit im nächsten Jahr das 25-jährige Vereinsjubiläum und möchten deshalb eine angemessene Sportveranstaltung als Vereinsfahrt für das Jahr ankündigen, nämlich den „Internationalen Sparkassen Marathon der 3 Länder am Bodensee am 07.10.2012“.

Die landschaftlich ausgesprochen reizvolle Veranstaltung bietet neben den sportlichen Disziplinen wie Marathon, Halbmarathon, Viertelmarathon und Marathonstaffel (10-7-9-16), sowie „Walking“ über 11 und 21 km auch für alle nichtlaufende Mitreisende im näheren Umfeld reichlich attraktive Unternehmungsmöglichkeiten. So seien nur einige kurz herausgegriffen wie der historische Altstadt kern der Insel Lindau, die berühmte Seebühne in Bregenz oder eine Seilbahnfahrt oder Wanderung auf den Pfänder, den Bregenzer Hausberg mit Blick über den Bodensee, in den Bregenzer Wald oder die Schweizer Alpen.

Wir planen, für die Reise, beginnend Freitagmorgen, 05.10., bis Montagmittag, 08.10., einen Reisebus zu chartern, der uns für die Dauer unserer Reise zur Verfügung steht. Außerdem wollen wir vor Ort möglichst in einem Haus ein ausreichendes Zimmerkontingent buchen. Mit dieser Bekanntgabe bitten wir euch um Vormerkung des Reiseterrmins. Bei der am 03.12. stattfindenden Weihnachtsfeier wollen wir eine vorläufige Teilnehmerliste erstellen, damit wir zum Jahreswechsel in die konkrete Planung einsteigen und mit einer abzuschätzenden Teilnehmerzahl auch Genaueres zu den zu erwartenden Reisekosten sagen können.

Wir hoffen, euch mit unserem Vorschlag ein attraktives Angebot für einen erlebnisreichen Kurzurlaub mit netten Mitläuferinnen und -läufern machen zu können und erwarten eure Reaktionen auch an unsere bekannte Vereinsadresse.

Jörg Heinermann

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: Willi Assenmacher, Jörg Heinermann, Stefan Pürner, Rudi Tölkes, Peter Grieger