



Ennert-Info

Ausgabe 55

Mai 2013

## Ennert-Info 55

Liebe LT Ennerter,

am 8. Februar fand unsere **Mitgliederversammlung** statt, mit Neuwahlen des Vorstands. Rudi Tölkes ist nun auch offiziell gewählter Sportwart, nachdem er diese Funktion seit Jörgs Tod bereits kommissarisch innehatte. Karin legte ihr Amt als Kassenwartin nach ca. 20 Jahren nieder (vielen Dank Karin!), Hans-Jürgen Richter ist nun der neue Verantwortliche für unsere Finanzen. Zum Thema Geld, Lastschriftverfahren findet ihr einen Beitrag von Ulrike in diesem Info. Die anderen Vorstandsmitglieder bleiben in ihren Ämtern, komplett sieht der **Vorstand** nun so aus:

- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 1. Vorsitzende:  | Dr. Ulrike Mika     |
| 2. Vorsitzender: | Christoph Kapitza   |
| Kassenwart:      | Hans-Jürgen Richter |
| Sportwart:       | Rudi Tölkes         |
| Schriftführer:   | Peter Grieger       |

In der Mitgliederversammlung regte Andreas Hönig an, künftig wieder mittwochs ein **Bahntraining** anzubieten. Seit dem **8. Mai 2013** haben wir dies realisiert, statt um 18.30 Uhr am Parkplatz gegenüber der T-Mobile Zentrale Bonn-Beuel, Landgrabenweg treffen wir uns bis voraussichtlich zu den Sommerferien auf dem Sportplatz der Gesamtschule Beuel um 19.00 Uhr zum Bahntraining. Zum Auftakt am 8. Mai kamen 15 Läufer plus Betreuer, eine sehr ermutigende Resonanz. Der große Vorteil des Bahntrainings gegenüber anderen Orten engagierten Laufens ist aus meiner Sicht darin zu sehen, dass die Trainingsgruppe zusammen bleibt und nicht durch die unterschiedlichen Laufgeschwindigkeiten in kleine Grüppchen zerfällt, die möglicherweise nicht mehr in Sichtweite sind.

Seit **Samstag, dem 4. Mai 2013**, bieten wir allen interessierten LäuferInnen die Möglichkeit, mit uns **im Ennert** zu laufen. Wir laufen in Gruppen mit Streckenlängen von 5 km bis 21 km in verschiedenen Leistungsniveaus. Die **Laufwochen** sind für Wiedereinsteiger gedacht, die jedoch mindestens 30 Minuten ohne Pause laufen können sollten. Da das Angebot offen ausgeschrieben ist, kann jederzeit eingestiegen werden. Bei den beiden ersten Terminen hielt sich die Interessentenschar noch in überschaubaren Grenzen (vier LäuferInnen). Wir hoffen, dass in den nächsten Wochen noch weitere Interessierte zu uns finden werden.

Zum Bonn Marathon haben wir auch in diesem Jahr wieder einen **Halbmarathon-Vorbereitungskurs** sehr erfolgreich angeboten, drei Beiträge dazu findet ihr in diesem Info. Bei unserer dort ausgetragenen **HM-Vereinsmeisterschaft** wurde wie im Vorjahr **Frank Bensch** Vereinsmeister. Bei den Frauen haben wir eine neue Vereinsmeisterin, **Ira Götz**. Beiden herzliche Glückwünsche!

Über die aktuell geplanten **Termine** haben wir zwar schon per Mail vom 22.03.2013 informiert, hier aber noch einmal eine kleine kommentierte Auflistung.

Am kommenden Sonntag, den **19.05.2013**, werden wir unsere **Vereinsmeisterschaft** über 10 km beim **Melpomene Straßenlauf** austragen. Da die amtierenden Vereinsmeister Willi und Sabine verhindert sind, werden wir auf jeden Fall neue Champions bekommen.

Der nächste sportliche Termin ist der **09.06.2013** mit dem **Bonn Triathlon**, an dem wir mit vier Staffeln starten werden. Einzelne externe Schwimmer und Radfahrer werden uns verstärken.

Am **21.06.2013** geht es dann eher kulinarisch und kommunikativ zu, unser **Grillfest** in der Rheinaue steht an. Am Ende dieses Ennert-Infos findet ihr als Appetitanreger einen Beitrag, wie das Grillfest aus der Sicht einer jüngeren Teilnehmerin aussieht. Vielen Dank an Jana! Für den **07.07.2013** haben wir wieder eine **Tageswanderung** geplant, Hiltrud wird nähere Informationen liefern, und Rudi Walter hat einen Beitrag über die letzte Wanderung im Februar geschrieben, der vielleicht auch bei bislang noch nicht mitwandernden Mitgliedern Interesse weckt.

Zum **Laufabzeichen** am 07.09., der **Vereinsfahrt** zum Alsdorfer Herbstwaldlauf am 21.09. und der **Weihnachtsfeier** am 07.12. werden wir ebenfalls demnächst noch eingehender informieren.

Weitere **Lauftermine**, an denen auch Läufer/innen vom LT Ennert teilnehmen oder teilnehmen möchten, sind in den nächsten Wochen:

26.05.2013 Rheinsteig Extremelauf  
26.05.2013 Hochwald Mittelrhein Marathon (Koblenz)  
29.05.2013 Bonner Nachtlauf  
08.06.2013 Königs10er, Königswinter-Vinxel  
15.06.2013 Ahrathon, Bad Neuenahr-Ahrweiler  
29.06.2013 Spicher Zehner

Viel Spaß beim Lesen!

Peter Grieger

#### **Unsere wiederkehrenden Termine:**

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

## **HM-Vorbereitungstraining und kein Frühling in Sicht**

Wie immer liefen die Vorbereitungen für unser Vorbereitungstraining für den Bonner HM 2013 im Dezember 2012 gut an, u. a. mit Plakate erstellen, Trainingspläne überarbeiten / anpassen, 10 oder 12 Wochen usw.. Die Plakate wurden zwischen Weihnachten und Neujahr platziert, der Text für die Meldung im Bonner GA wurde rechtzeitig ca. eine Woche vor Beginn des Testlaufes veröffentlicht, und dann kam der Winter. Bereits beim Testlauf über 15 km, am 17. Januar 2013, gab es winterliche Strecken- und Wetterverhältnisse zu beklagen. Wir (Ulrike, Jürgen, Willi und Rudi) hofften, dass dies nur über ein paar wenige Wochen so sein sollte – aber es kam anders als gedacht. Beim Testlauf wurden wir bereits positiv von unseren Testläufer/innen überrascht, da bis auf wenige Ausnahmen alle unsere Läufer/innen die Mindestanforderungen erfüllten, teilweise sogar erheblich über Soll. Neben ca. 30 Vereinsmitgliedern erhielten wir 18 Anmeldungen von „externen“ Läufer/innen. Wir freuten uns über so viel positive Resonanz auf unser Angebot. Am 24. Januar 2013 wurde dann bei win-

terlichen Verhältnissen das Vorbereitungstraining mit ca. 32 Läufer/innen aufgenommen. Bis auf drei Tage im Februar und 1,5 Wochen vor dem Bonner Halbmarathon hatte das Vorbereitungstraining immer mit winterlichen Temperaturen und auch Streckenverhältnissen zu kämpfen. Um etwas Abwechslung in die Strecken für unsere langen Sonntagsläufe zu bringen, waren diesmal auch Teilstrecken im Ennert geplant. Allerdings musste einmal ad hoc die Streckenführung vom Ennert an den Rhein verlegt werden, weil über Nacht ca. 15 cm Neuschnee gefallen war. Die Teilstrecke im Ennert war wegen Rutschgefahr in den Gefällstrecken an diesem Sonntag nicht geeignet. Die winterlichen Verhältnisse hinterließen auch bei unseren Läufer/innen ihre Spuren mit Erkältungen, Grippe oder gar Verletzungen. Trotz aller Wetterwidrigkeiten konnten wir zu den Trainingseinheiten immer zwischen 12 und 20 Läufer/innen begrüßen, die den winterlichen Verhältnissen trotzten und die kontinuierlich ihr Leistungsvermögen zum Halbmarathon steigerten. Bis kurz vor dem Halbmarathon am 14.04.2013 hielt das kühle Wetter an, so dass pünktlich zum Deutsche Post Marathon laut Wettervorhersage der Frühling mit Temperaturen von bis zu 22 Grad und Sonne angesagt wurde. Am Sonntag zum Halbmarathon waren alle Läufer/innen froh, dass die Vorhersage etwas danebenlag; denn es war um die 15 Grad und bedeckt. Der Wind hielt sich in Grenzen, so dass eigentlich ideale Laufbedingungen herrschten. Leider musste Jürgen als Zug- und Bremsläufer kurzfristig krankheitsbedingt absagen und so liefen Ulrike, Willi und Rudi als Zug- und Bremsläufer für die Zeiten von 2:15 h, 1:45 h und 1:55 h. Auch die blauen Luftballons waren wieder mit am Start und konnten somit ein Anhaltspunkt und Motivationssignal für unsere Läufer/innen sein. Der Start klappte gut, die Zeitvorgaben konnten auf den ersten Kilometern gut eingehalten werden, teilweise war man etwas zu schnell, doch alle hielten gut mit. Die Läufer/innen, die bei mir in der Gruppe (1:55 h) etwas langsamer gestartet waren, fühlten sich nach ca. 3 bis 5 km so gut, dass sie ihr eigenes Tempo liefen. Vor den Wendepunkten und danach konnte man den Abstand zu den anderen Läufer/innen gut abschätzen und hier und da ein paar aufmunternde Worte – insbesondere nach dem Wendepunkt an der Kennedyallee - an die entgegenkommenden Läufer/innen richten (so auch an Wiebke und Georg). Ein ganz besonderer Dank gilt auch wieder unseren Zuschauern, die an verschiedenen Stellen an der Strecke unsere Läufer/innen anfeuerten. Bei manchen unserer Läuferinnen scheint das Laufen ohne Uhr eine besondere Wirkung in Bezug auf Bestzeiten zu haben; so lief Elke letztes Jahr als Vereinsmeisterin ihre Bestzeit und dieses Jahr hat Ira als neue Vereinsmeisterin dieses Kunststück ebenfalls fertig gebracht. Wir als Betreuer können allen unseren Läufer/innen zu dem Ergebnis gratulieren, insbesondere wenn man bedenkt, unter welchen Wetterbedingungen die Vorbereitung stattgefunden hat.

#### Rudi Tölkes

Das erste Mal ohne Mütze und Schal im Jahr 2013 und das erste Mal überhaupt mit einem Luftballon, so könnte ich den Halbmarathon in Bonn aus meiner Sicht übertiteln. Die Vorbereitung war kalt und grausam – kalt war das Wetter und grausam ist es immer sonntags, denn da möchte ich lieber im Bett bleiben. Aber die Truppe war toll. Immer viele Teilnehmer, und ich habe nette Menschen kennengelernt, die ich am Marathontag ohne die Vermummung gegen die Kälte teils kaum wiedererkannte. Die Gespräche unterwegs führten dann auch zu kurzweiligen langen Läufen. Während der Vorbereitung war es schon zu erkennen, das der Trainingsplan fruchten würde, denn wir konnten deutliche Leistungssteigerungen erkennen, die auch die hervorragenden Zeiten bestätigen.

Der Luftballon hat mich beim Laufen wirklich nicht behindert, da hat Rudi Recht behalten. Je nach Windrichtung war der Ballon eher für die Läufer neben mir hinderlich, die hatten den Ballon dann im Gesicht. Der Ballon führte wie erwartet zu einer kleinen Traube von Läufern, die sich uns anschlossen. Auch ein Läufer war dabei, der seinem Hund einen längeres „Gassigehen“ gönnte. Bei Kilometer 20 erhielt der Hund vom Kommentator an der Strecke mehr Aufmerksamkeit als die Läufer. Da nützte auch der Ballon nichts.

Unsere Fangemeinde am Streckenrand hatte es durch die Ballons auch leichter, uns rechtzeitig zu erkennen um uns dann gebührend anzufeuern.

Der Lauf selber hat dann im Resümee aus meiner Sicht auch leider negative Aspekte. Es war natürlich eine tolle Stimmung, und auf dem Marktplatz hatte man Gänsehaut beim Ziel-

einlauf. Ich konnte den Lauf und die Zuschauer im 5er Schnitt auch wirklich genießen. Negativ war nur, dass ich als Brems- und Zugläufer meine Gruppe nicht vollständig ins Ziel gebracht habe. Drei, die mit mir gestartet sind, haben sich nach den ersten Kilometern nach vorne verabschiedet und sind in unter 1:40 Stunden ins Ziel gekommen, was diesen „Ausreißern“ auch zugetraut wurde. Aber bei Kilometer 10 habe ich zwei Mitstreiter zurücklassen müssen, die dann auf die Zielzeit von 1:45 h etwa 90 Sekunden verloren haben. Aber so ein Lauf ist dann doch anders als ein Testlauf über 15 km, denn die Tagesform und eine Erkältung kann man nicht planen. Und dann erwischte einen Kursteilnehmer noch kurz vor dem Ziel der berühmte „Mann mit dem Hammer“ und nahm ihm 15 Sekunden auf die Zielzeit ab. Im Ziel hatte ich dann mehr Läufer gezogen, die ich vorher noch nie gesehen hatte als Kursteilnehmer.

Jetzt bin ich seit dem Halbmarathon nur einmal gelaufen und verbringe die schönen Tage auf dem Rennrad, um für den Triathlon in Schwung zu kommen. Aber die Kondition stimmt, nur die Oberschenkel und der Po müssen wieder ans Rad gewöhnt werden.

Willi Assenmacher

## HM-Kurs aus einer Teilnehmersicht

### Von der Rundum-Sorglos-Betreuung im Halbmarathonvorbereitungskurs...

Es war beeindruckend, wie viele andere „Verrückte“ auch regelmäßig bei Dunkelheit (donnerstags), Frost, Schnee(regen), Glätte und strammem Ostwind in diesem nie endenden Winter an den Vorbereitungsläufen teilgenommen haben. Aber alles in sehr entspannter Atmosphäre. In den ersten Wochen erinnerten hauptsächlich die uns – zu Recht oder Unrecht – stets über den grünen Klee lobenden Trainingsinfos daran, dass es sich um eine Wettkampfvorbereitung handelte. Positiv fiel mir als „Neuling und M50er“ die Gewissenhaftigkeit auf, mit der auf das Warmlaufen, Auslaufen und Dehnen geachtet wurde. Als halsbrecherisch empfand ich jedoch die Läufe bei Dunkelheit in der Gegend des Bismarckturms (in der Rheinaue), zum Teil ohne zu sehen, wo man überhaupt hintrat. Aber: Et hät noch emmer joot jejange!

Die langen Sonntagsläufe waren trotz der sportlichen Anforderungen (nicht überall, wo im Trainingsplan „Langsamer“ Dauerlauf draufstand, war auch ein solcher drin) mit wenigen wetterbedingten Ausnahmen wohlthuend für Körper und Seele.

### ...mit Zielzeiterosion...

Die Donnerstagsläufe hingegen wurden peu á peu immer härter. Spätestens seit den schnellen 4x2km Intervallen war Schluss mit lustig – jedenfalls für mich. Parallel dazu wurden wir aber auch einzeln und als Gruppe erkennbar immer schneller. Á propos Tempo: Es wurde wenig darüber gesprochen, aber als Berichterstatter für das Ennert-Info gebe ich hiermit zu, dass ich in eine Phase der permanenten Zielzeiterosion geriet: Nach „unter 2 Stunden wäre schön“, „Alles unter 1:55 ist prima“, „unter 1:50 wäre echt super“, zeigten die realen Trainingszeiten über 15 km (Probelauf im Halbmarathontempo) und 12 km (sehr schneller Crescendolauf) mit Hilfe der empirisch gut belegten Umrechnungsformeln (u.a. [www.greif.de/laufzeiten-berechnen](http://www.greif.de/laufzeiten-berechnen)) eine realistische HM-Zeit im Bereich von 1:46-1:47 an. Ein solches Ziel wäre für mich im Januar völlig utopisch gewesen und kam mir immer noch anmaßend vor.

### ...in die raue Wirklichkeit des Wettkampfs

Aber ich wollte auch nicht kneifen und plante, (wie beim 15 km-Probelauf) bis Km15 Willis schnellen Läufern und Läuferinnen und natürlich seinem blauem Luftballon zu folgen, viel-

leicht noch 1-2km im 1:45er-Tempo dranhängen zu können, dann einen Gang zurückzuschalten, um den Lauf sicher mit 1:46 bis 1:47 über die Runden zu bringen. Die erzielten 1:46:34 waren somit eine Punktlandung, und ich könnte mit einem „Schön war´s – bis zum nächsten Mal“ aufhören.

Schön war´s aber nur auf der Beueler Runde bis Km8. Nach dem zweiten „Anstieg“ auf die Kennedybrücke wurden die Beine schwer, was auch auf dem langgezogenen Gefälle zum Rheinufer nicht mehr verschwand. Hinzu kamen ein starker Durst und die aufkommende Panik „Das wird heute nichts“. Dennoch bei Km10 mit 49:22 noch eine perfekte Zwischenzeit – Willi als Zugläufer war das Rennen optimal angelaufen. Jetzt musste bald eine Verpflegungsstation kommen und ich drückte mir als Sofortmaßnahme ein Powergel in den Mund, das sich umgehend wie UHU-Sekundenkleber anfühlte und meine Moral endgültig abstürzen ließ.

Ich war entschlossen, bei Km11 Adieu zu sagen (und ganz aufzuhören), als Wiebke auch geringfügig langsamer wurde und Willi etwas weniger „zog“. Weiter ging es, immer in dem ungunstigen subjektiven Gefühl, zu schnell zu laufen, wohl wissend, dass es objektiv zu langsam war und die Schnelleren ausbremste. Willis „schnelle Lauftruppe“ zog sich weiter auseinander, er wie ein braver Hirtenhund bis zuletzt bemüht, mich und Wiebke doch noch mitzunehmen, aber bei Km13 ging es einfach nicht mehr.

Wir mussten die Anderen laufen lassen – ein Gefühl großen Frustes und von Erleichterung zugleich. Wir verloren jetzt viel Zeit auf die 1:45, und unsere Devise lautete: „Ich will nur noch irgendwie ankommen.“ – „Ich auch.“ Da wir mitten in der Pampa von Bad Godesberg waren und sowieso nach Bonn zurück mussten, blieb uns ohnehin nichts anderes übrig als weiterzulaufen. Laufen reduziert auf die Funktion von Punkt A nach Punkt B zu gelangen. Der absolute Tiefpunkt dieses Halbmarathons.

Die letzten 4-5 km, spätestens ab der Spendenmatte bei Km17, wurden wir unabgesprochen wieder schneller. War es ein „Lohn der guten Tat“? Oder die antrainierte „Tempohärte“? Oder Rudis Ermahnung bzw. Ermunterung von der Gegenfahrbahn „Lauft weiter zusammen“? Wiebkes Hinweis in Hofgartennähe, ich könne jetzt ruhig davonlaufen, ging aber an der Realität des Möglichen ebenso vorbei wie meine patzige(?) Erwiderung, sie sei doch diejenige, die bei den letzten Trainingsläufen immer einen flotten Endspurt hingelegt hatte (mir waren wohl noch die leichten, schnellen Schritte im Ohr, die beim letzten Crescendolauf an mir vorbeizogen). So kamen wir – Rudis Stallorder bis ins Ziel befolgend – gemeinsam an.

Eine exzellente Vorbereitung (nochmals ein Riesendank an Jürgen, Rudi und Willi!), eine für mich trotz aller durchlebten Dramen prima Zeit, und trotzdem bleibt das nachhaltige Gefühl eines durch und durch verkorksten Laufs. Etwas entspannter hätte mein erster Halbmarathon gerne sein dürfen.

Georg Brüker

## **SEPA – Was ändert sich für Vereinsmitglieder**

In unserer letzten Mitgliederversammlung am 8. März gab es einige wichtige Beschlüsse:

1. Hans-Jürgen Richter ist unser neuer Kassenwart, da Karin Kuhrt nach sage und schreibe 20 Jahren in diesem Amt der Meinung war, da soll mal ein anderer ran.
2. Wir wollen Mitgliedsbeiträge nur noch einmal jährlich einziehen.

Punkt 2 hat einen wichtigen Hintergrund, nämlich die Schaffung des einheitlichen Euro-Zahlungsverkehrsraums (Single Euro Payments Area, SEPA). Spätestens ab dem 1. Februar 2014 müssen wir Lastschriften mit dem dann europaweit einheitlichen SEPA-

Basis-Lastschriftverfahren einziehen, welches das bisherige Einzugsermächtigungsverfahren ablöst. Die von den Mitgliedern erteilten Einzugsermächtigungen werden „umgedeutet“ und als SEPA-Lastschriftmandat weitergenutzt.

Das neue Verfahren hat kaum Auswirkungen auf die Mitglieder als Beitragszahler, der Verein jedoch muss einige Voraussetzungen schaffen. SEPA-Lastschrifteinzüge sind nur noch beleglos, also per Online-Banking möglich. Diese Umstellung ist in den letzten Wochen bereits erfolgt. Die Umdeutung erfolgt durch schriftliche Information des Zahlungspflichtigen; sie ist erfolgt, wenn der Information nicht widersprochen wird. Eine ausdrückliche Zustimmung ist nicht erforderlich. Jedoch müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein. So muss die Einzugsermächtigung im Original, also mit „physikalischer Unterschrift“ vorliegen. Das ist leider nicht bei allen Mitgliedern der Fall. Manche haben ihren Aufnahmeantrag per Dateianhang mit einer Mail verschickt, von einigen Mitgliedern, die schon lange dabei sind, ist nur eine Kopie abgeheftet. Aus diesem Grunde fallen die „Umdeutungsschreiben“, die die Mitglieder demnächst per Mail oder Brief erhalten, sehr individuell aus. In dieser Mitteilung geben wir sowohl die Gläubiger-ID, die der Verein von der Bundesbank erhalten hat, als auch eine Mandatsreferenz an, die jedem Mitglied vom Verein zugewiesen wird, von dessen Konto Beiträge eingezogen werden. Wir bitten um Kontrolle der IBAN (internationale Bankkontonummer, die sich aus dem Länderkennzeichen DE, einer zweistelligen Prüfziffer, der achtstelligen Bankleitzahl und der zehnstelligen Kontonummer zusammensetzt) und der BIC (internationaler Bank-Code, 8 oder 11 Stellen lang). Darüber hinaus informieren wir über das genaue Datum der Umstellung. Bei Bedarf fordern wir eine neue Einzugsermächtigung an, das sogenannte SEPA-Lastschriftmandat. Einige neue Mitglieder haben dem Verein ein solches Mandat als Teil der aktualisierten Beitrittserklärung schon ausgestellt.

Die SEPA-Lastschrift sieht einen exakten Fälligkeitstermin vor, der den Mitgliedern vorab mitgeteilt werden muss, und zwar mindestens 14 Tage vor dem Einzug, es sei denn, es wurde eine kürzere Frist vereinbart. Zudem muss die Höhe des Betrags angegeben werden. Bei wiederkehrenden Lastschriften mit gleichen Beträgen reicht eine einmalige Information mit Angabe des Fälligkeitsrhythmus. Es besteht keine Formvorgabe: Die Ankündigung kann per Brief, E-Mail oder Fax, sogar per Telefon oder SMS erfolgen.

SEPA-Mandaten kann bis zu 8 Wochen nach Belastungsdatum widersprochen werden, bisher galt eine Frist von 6 Wochen nach Quartalsabschluss.

Der Vollständigkeit halber noch folgende Infos: SEPA-Mandate müssen 14 Monate nach dem letzten Einzug aufbewahrt werden. Der Zahlungspflichtige hat ein Recht auf Mandatsanforderung über seine Bank. Ohne erfolgten Lastschrifteinzug bleibt ein Mandat 36 Monate gültig. Es gelten spezielle „Einreichungsfristen“ für erstmalige und Folgelastschriften.

Vielleicht versteht ihr nun, dass der nur einmal jährliche Bankeinzug der Mitgliedsbeiträge, ergänzt um den erstmaligen Einzug für neu beigetretene Mitglieder, genug Arbeitsaufwand erfordert. Deshalb noch ein Bitte an euch: Unterstützt Hans-Jürgen bei seiner Arbeit und teilt Kontoänderungen rechtzeitig mit, sodass keine unnötigen Gebühren für Rücklastschriften anfallen.

Ulrike Mika

## **Sonntags-Wanderung 17. Februar 2013 Wanderparadies Sahrachtal**

Eine Winterwanderung für den LT Ennert zu planen und zu organisieren ist nicht so einfach. Da sind zum einen die Termine zu berücksichtigen: Karneval und Vorbereitung für den Bonner Halbmarathon. Zum anderen bereitet das nicht planbare Wetter einige Probleme. Hiltrud und Rudi haben trotzdem schon Ende November 2012 den Termin für die Wanderung auf Sonntag, den 17. Februar 2013, festgelegt. Dabei wurden für die Wanderung witterungsabhängig einige Alternativen im Ahrtal ins Auge gefasst. Rudi hat die freie Zeit als Rentner genutzt und ist alleine zur Vorbereitung insgesamt drei Wege, jeweils 18 bis 25 km, abgewan-

dert und dabei auch auf das bisher kaum bekannte „Wanderparadies Sahrachtal“ gestoßen. Der „Gottfried-Kinkel-Weg“ mit einer abschließenden Schleife auf dem „Sahrbacher Höhenweg“ und dem „Galaxienweg“ mit einer Gesamtlänge von 18 km wurde dann schließlich für die Gruppenwanderung im Winter als geeignet ausgewählt.

Sorgenvoll wurde schon Wochen vorher die langfristige Wettervorhersage mit den ständigen Wechseln zwischen Winter und Frühling sowie Schnee und Regen beobachtet. Dann kam auch noch die Erkältungs- und Grippewelle dazu. Kurz vor dem Termin gab es dann doch noch Hoffnung auf passables Wetter. Es sollte wenigstens nicht regnen, allerdings wärmer werden und der gefrorene Boden auftauen, also auch keine guten Voraussetzungen für eine lange Wanderung. Am Samstag regnete es noch am Vormittag, dann hörte es mittags auf zu regnen. Allerdings waren immer noch recht dunkle Wolken am Himmel.

Am Sonntagmorgen zeigten sich in Bonn die ersten Wolkenlücken und am vereinbarten Treffpunkt am Bahnhof in Kreuzberg (Ahr) schien bereits die Sonne. Nach und nach trafen die Fahrgemeinschaften ein, und schließlich waren wir trotz krankheitsbedingter Absagen und der Vorbereitung auf den Halbmarathon dann doch noch eine große Gruppe von insgesamt 17 Personen.

Kurz vor der vereinbarten Startzeit um 11 Uhr machten wir uns auf dem gut ausgeschilderten „Gottfried-Kinkel-Weg“ auf den Höhen nördlich des Sahrachtals von Kreuzberg in Richtung Kirchsahr auf den Weg. Der Weg soll weitgehend den Spuren des führenden Vertreters der demokratischen Revolution von 1848, Gottfried Kinkel aus Bonn, folgen, der die Ahr und das Sahrachtal bewandert und begeistert von der Naturschönheit beschrieben hat.

Wir gingen zunächst an der Bahnlinie und der Ahr entlang durch Kreuzberg, überquerten den Sahrbach an seiner Mündung in die Ahr und wanderten weiter in das Vischelbachtal hinein. Schon kurz nach dem Ortsende zweigt ein schmaler Pfad ab, der steil durch den Wald nach Krälingen hinauf führt. Dabei sind immerhin 300 Höhenmeter zu überwinden. Wir stellten erfreut fest, dass zum Glück der Waldboden noch etwas gefroren und noch nicht ganz aufgetaut war, und schon bald tauchten auch die letzten Schneereste auf. Wir kamen gut voran und spürten die kleine Herausforderung am Beginn der Wanderung. Es dauerte nicht lange, bis wir die nötige Körpertemperatur erreicht hatten, und bald stellte sich das Gefühl ein, zu warm angezogen zu sein.

Nach gut 1,5 Stunden erreichten wir am Sportplatz in Krälingen den ersten Rastplatz, den Rudi auf seiner Solowanderung ausgekundschaftet hatte. Die Bänke und Tische waren in der Wintersonne schon abgetrocknet, und in der Sonne war es windstill und angenehm warm. Nach dem etwas anstrengenden und schweißtreibenden Anstieg schmeckten die mitgebrachte Verpflegung aus dem Rucksack und vor allem das Wasser hervorragend. Rudi hatte zudem noch mehrere Flaschen Rotwein von der Ahr zusätzlich in seinem Rucksack dabei, den er zur Kräftigung für die weitere Strecke verteilte.

In der herrlichen Mittagssonne fiel die erste Pause doch etwas länger als ursprünglich vorgesehen aus. Rudi hatte für 13:30 Uhr mit der Küsterin von Kirchsahr einen Termin für die Besichtigung der kleinen Ortskirche abgesprochen und Helga mit dem Auto zu dem vereinbarten Treffpunkt vorausgeschickt. Der Wanderweg verläuft um den Ort Krälingen noch weiter aufwärts und teilweise noch durch tiefen Schnee. Wir wurden dann auf diesem Wegstück mit einer herrlichen Fernsicht belohnt. Rudi hatte eigentlich vor, von der Höhe auf dem kürzeren „Römerweg“ nach Kirchsahr in das Tal abzusteigen. Der steile Weg war jedoch durch den Schnee und das darunter liegende Eis so glatt, dass wir auf dem längeren und daher auch bequemerem „Gottfried-Kinkel-Weg“ weiter wandern mussten. Der Weg führt in einer großen Schleife um den 500 m hohen Hochtürmen herum, auf dem schon Kelten und Römer siedelten. Fundstücke sind im Rheinischen Landesmuseum in Bonn zu sehen. Wegen der längeren Rast und des Umwegs erreichten wir die Ortskirche von Kirchsahr mit einer halben Stunde Verspätung und wurden dort schon von Helga und der Küsterin erwartet.

Die fast blinde Küsterin schloss uns dann die etwas oberhalb liegende kleine Pfarrkirche St. Martin auf. Sehenswert ist der weithin bekannte gotische Flügelaltar aus der Kölner Schule (1400 – 1408), der Ende des 18. Jahrhunderts von dem damaligen Pfarrer aus Bad Müns-

tereifel in das kleine Dorf gebracht wurde. Interessant ist in der Kirche auch die sog. Türkenmadonna.

Nach diesem kulturellen Teil der Wanderung machten wir uns wieder auf den Weg zu der verdienten Mittagspause. Rudi hatte dazu die Martinshütte hoch über Kirchsahr auf dem Stielshardt ausgesucht, die etwas abseits von dem „Sahrbacher Höhenweg“ liegt, den wir für den letzten Teil der Wanderung ausgesucht hatten. Wir mussten also nochmals 20 Minuten vorbei an der kleinen Kapelle auf Selligen aufsteigen und wurden dann bei Sonnenschein und Schnee mit dem großartigen Rundblick ins Sahrachtal, auf den von uns vorher umrundeten Hochtürmen und über die Höhen der Nordeifel belohnt. Die Schutzhütte bietet außen und innen reichlich Platz und kann für Feste angemietet werden. Wir genossen dann auch nach fast 4 Stunden die längere Pause in der Sonne.



Wandergruppe des LT Ennert am 17. Februar 2013  
Mittagspause an der Martinshütte

An der Martinshütte beginnt auch der „Galaxienweg“, der zusammen mit dem „Sahrbacher Höhenweg“ steil abwärts zum Radioteleskop führt. Nach der ausgiebigen Mittagspause hatten wir für den letzten Teil unserer Wanderung wieder genügend Kraft getankt. Zunächst führte der Weg noch auf der Höhe entlang und schon bald konnten wir das gigantische Wunderwerk der Technik durch den Wald tief unten im Tal sehen. Der Weg verläuft dann unmittelbar am Zaun entlang, der die Anlage umgibt. Seit der Inbetriebnahme 1972 war das Radioteleskop des Max-Planck-Instituts für Radioastronomie mit einem Spiegeldurchmesser von 100 m bis zum Jahr 2000 das größte vollbewegliche Teleskop der Welt.

Das letzte Wegstück zu unserem Ziel nach Binzenbach war dann doch noch eine kleine Herausforderung. Zunächst war der Weg noch mit Schnee bedeckt, jedoch teilweise auch aufgeweicht und matschig und anschließend auf dem Asphaltsträßchen eisig und damit auch gefährlich rutschig. Es war also zum Schluss doch noch eine kleine Winterwanderung, und wir bekamen so einen Eindruck davon, wie es hätte sein können. Mit den Bedingungen hatten wir also insgesamt gesehen ausgesprochenes Glück.

Nach einer weiteren halben Stunde erreichten wir dann unser Ziel, das Restaurant „Eifelstube“ in Binzenbach, wo Helga uns schon bei Kaffee und Kuchen erwartete. In der Gaststube brannte das Feuer im offenen Kamin und es war somit richtig warm. Der Kaffee und der selbst gebackene Kuchen schmeckten nach der langen Wanderung hervorragend, ebenso

das frisch gezapfte Bier vom Fass oder auch das Weizenbier. Während dann die Rechnungen bezahlt wurden, transportierte Helga 4 Fahrer nach Kreuzberg, um die Autos für die Rückfahrt nach Bonn abzuholen. Man hätte zwar auch zu Fuß auf dem „Sahrbachtalweg“ nach Kreuzberg noch gut 7 km wandern können. Das wäre jedoch für diesen Tag etwas zu viel und außerdem zeitlich zu spät geworden.

Fazit: Es war insgesamt ein sehr schöner Tag.

Zum Schluss noch etwas für Statistiker:

Gesamtstrecke:	19,53 km
Gesamtzeit:	5:40 h
Bewegungszeit:	4:04 h
Durchschnittsgeschwindigkeit:	3,44 km/h
Durchschnitt in Bewegung:	4,79 km/h
Minimale Höhe:	215 m
Maximale Höhe:	504 m
Höhenunterschied:	973 m



Fotos von der Wanderung:



Rast in Krälingen



Altarbild Kirchsahr



Kapelle auf Selligen



Radioteleskop

Rudi Walter

## Von Berlin nach Bonn

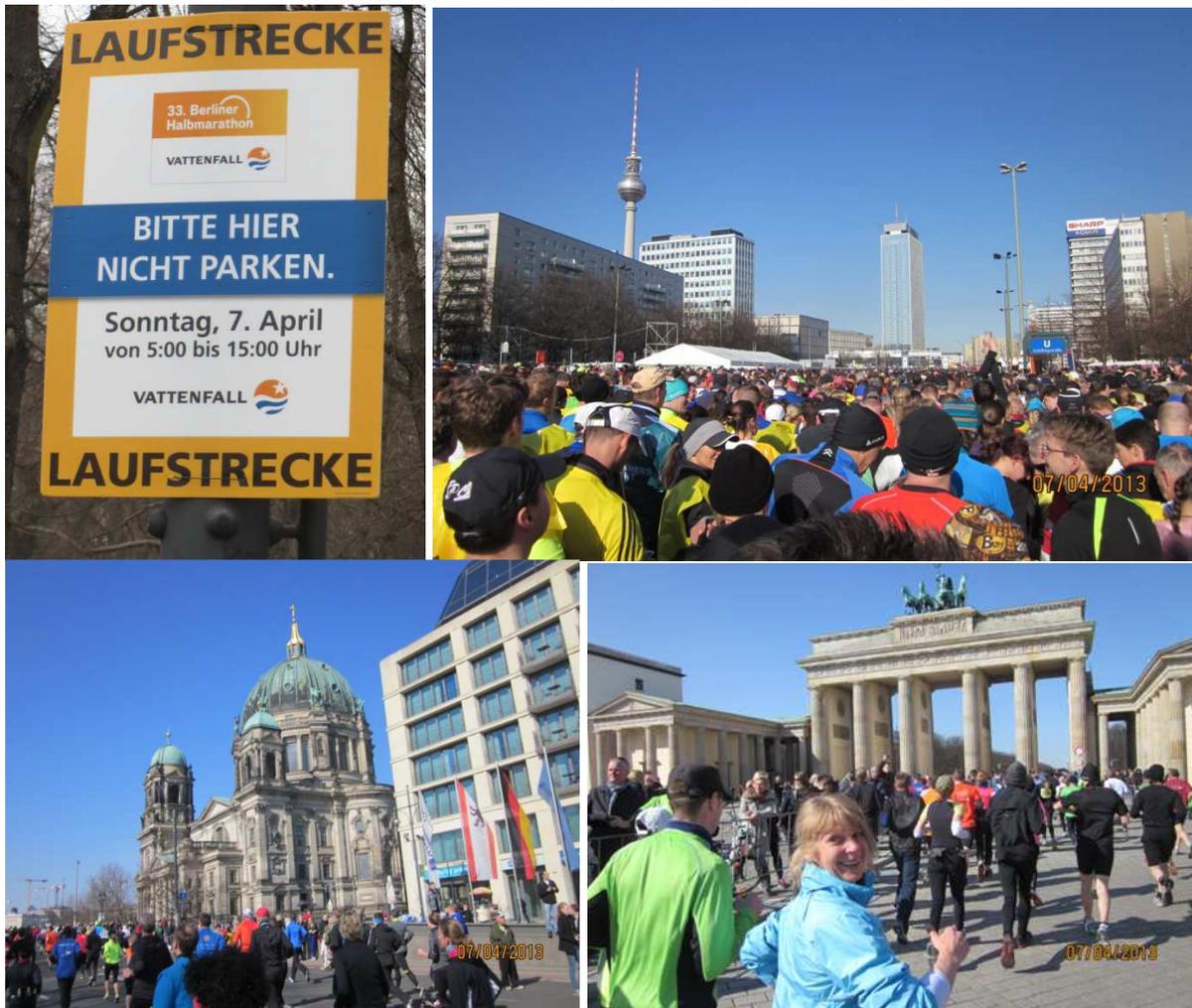
Bonn und Berlin teilen sich die Hauptstadtverantwortung. Wir teilten uns einen Marathon – je die Hälfte am 7. April in Berlin und am 14. April in Bonn. Motiviert von Elkes Erlebnissen 2012 meldeten wir uns für 2013 an. Mit Berlin verbinden wir viele schöne gemeinsame Erinnerungen, vor und nach dem Mauerfall. Auch wenn die deutsche Einheit für uns heute Alltag ist, hielten doch die meisten Bonner und Berliner in den 70er und 80er Jahren die Mauer für ein Jahrhundertbauwerk.

Mit uns begeisterten sich ca. 30.000 weitere Läufer für den Hauptstadtlauf. Deswegen hatten wir uns schon im Juni angemeldet. Im Januar buchten wir Flug und das Hotel am Charlottenburger Savignyplatz. Vor dem Lauf planten wir noch ein paar Tage Urlaub in Berlin.

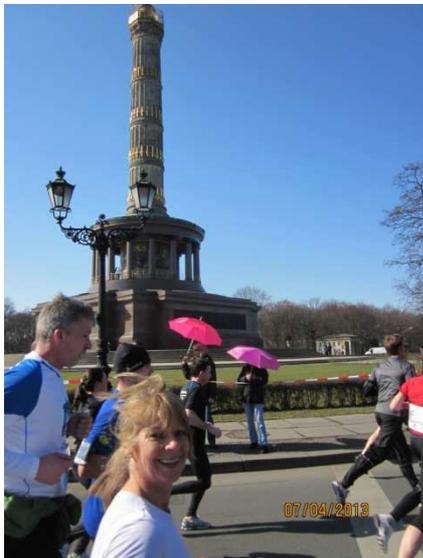
Mit der Bonner Halbmarathonvorbereitung schlugen wir zwei Fliegen mit einer Klappe. Der Berliner Lauf sozusagen als finale Vorbereitung für den Bonner Höhepunkt?

Berlin präsentierte sich bei unserer Ankunft im tiefsten Winter. Dunkle Schneereste fast an jeder Kreuzung, Temperaturen um den Gefrierpunkt und kein Grün weit und breit – sogar noch weiterer Schneefall.

Am 7.4.2013 endlich Sonne, blauer Himmel und plus 5-6°Grad – gute Voraussetzungen für einen schönen Lauf. Die Atmosphäre war entspannt. Der Lauf ist hervorragend organisiert. 30000 Läufer aus 167 Nationen freuten sich mit uns auf den Startschuss.



Start und Ziel waren in der Karl-Marx-Allee (in der Nähe vom Alex). Dazwischen: Brandenburger Tor – Siegessäule – Charlottenburger Schloss – Kurfürstendamm – Gedächtniskirche – Potsdamer Platz – Checkpoint Charly – Rotes Rathaus und zurück zur Karl-Marx-Allee. Die Strecke war durchgehend von Zuschauern gesäumt.



Unterwegs spielten zahlreiche Bands – es war richtig was los. Auf dem Kurfürstendamm schien uns die Sonne ins Gesicht und Frühlingsstimmung kam auf. Das Tollste aber war, dass ich unterwegs zufällig eine frühere Freundin unter den Zuschauern entdeckte (und sie mich zeitgleich), die ich seit über 20 Jahren nicht mehr gesehen hatte. Einige Kilometer vor dem Ziel spürten wir unsere vom Sightseeing angestregten Beine und waren froh, im Ziel zu sein.

Eine Woche später dann Bonn. Leider warteten wir vergeblich auf blauen Himmel. In der Heimat überwogen die sportlichen gegenüber den atmosphärischen Ambitionen. Die Zeit sollte auf jeden Fall besser sein als in Berlin. Die vertraute Strecke erleichterte die Konzentration aufs Laufen. Keine Ablenkung durch Sehenswürdigkeiten – dafür viele Freunde auf der Strecke und am Straßenrand. Rudi lieferte mit dem blauen Ballon die nötige Orientierung für einen ausgeglichen Lauf. Danke.

Berlin und Bonn ergänzen sich – nicht nur in der Politik. Beide Läufe hatten ihren besonderen Reiz. Berlin durch die interessante Strecke und das tolle Publikum. Bonn als ein Höhepunkt der vielen gemeinsamen Events im Lauffreff Ennert.

Uschi Heinz-Zirbes

## Das Grillfest

Am Freitag, den 15. Juni 2012 um 18:00 Uhr fand das Grillfest des Lauftreffs Ennert in der Rheinaue in Beuel statt. Die Leute brachten viele Kleinigkeiten wie Salat, Brot oder auch Nachtische mit. Wir grillten unter einem großen Pavillon und aßen zusammen das Essen. Die Kinder spielten Volleyball, Fußball und mit den Erwachsenen Indiaka. Die Erwachsenen redeten über viele Dinge, natürlich übers Laufen, aber auch über Zumba, Urlaub und den Jakobsweg. Nebenan von unserer Hütte waren viele jugendliche Mädchen. Sie waren besoffen und schrien die Kinder mit Schimpfwörtern an. Alle Leute und Kinder hatten viel Spaß. Es war warm und regnete nicht. Zwischen 21:00 und 22:00 Uhr gingen dann die meisten Leute nach Hause. Ich möchte mich für die Einladung und die tolle Vorbereitung bedanken.

Jana Feix

## 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, Georg Brüker, Jana Feix, Ulrike Mika, Rudi Tölkes, Rudi Walter, Peter Grieger