



**Ennert-Info**

**Ausgabe 57**

**November 2013**

## **Ennert-Info 57**

Liebe LT Ennerter,

der Schlussspurt des Jahres läuft, ein Vereinshöhepunkt steht noch an, unsere Weihnachtsfeier am Samstag, 7. Dezember 2013, ab 18.00 Uhr, im Kath. Pfarrheim St. Antonius, Burg-hofstr. 2 in Niederholtorf. Die Einladung habt ihr per Mail am 12.11.2013 erhalten, Margit nimmt eure Anmeldungen gern entgegen.

Das neue Ennert-Info berichtet wieder aus dem Vereinsleben, übers Laufen, Wandern, Feiern, über die Dinge, die die meisten Mitglieder am LT Ennert so schätzen.

Das Info beginnt mit unserem Sportwart Rudi Tölkes, der eine Reihe von Teamwettbewerben zusammengestellt hat, an denen wir als Vereinsmannschaften teilnehmen könnten, wenn sich genügend Interessenten finden. Traditionell gelingt es ja in den letzten Jahren, mit mehreren Mannschaften am Bonner Triathlon zu starten. Vielleicht auch bei einem der unten aufgelisteten anderen Wettbewerbe? Wir würden uns freuen, in unserem Jubiläumsinfo vom letzten Jahr waren hierzu einige interessante Artikel, die vielleicht Anregung sein könnten.

Viel Spaß beim Lesen und eine angenehme vorweihnachtliche Zeit!

*Peter Grieger*

### **Unsere wiederkehrenden Termine:**

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

## **Teamlaufveranstaltungen 2014 und die Dezemberläufe 2013**

### **1. Bonn-Triathlon am 08.06.2014**

Wer sich für die Teilnahme an einer LT Ennert-Staffel für den Bonn-Triathlon 2014 interessiert, soll sich bis zum 31.12.2013 an Christoph Kapitza unter Angabe der Disziplin (Schwimmen, Radfahren oder Laufen) melden. Christoph koordiniert die Staffeldzusammenstellung und meldet die einzelnen Staffeln im Januar 2014 beim Veranstalter an.

2. Brühler 12-Stunden-Lauf: 22.06.2014  
Anzahl Staffelteilnehmer 5, der 12-Stundenlauf von Brühl führt über eine 2,5 km lange Runde und startet morgens um 07:00 Uhr. Weitere Einzelheiten hierzu sind noch nicht bekannt. Für interessierte Läuferinnen und Läufer bitten wir um eine kurze Rückmeldung an das E-Mail-Postfach des LT Ennert. Unser Sportwart Rudolf koordiniert die Anmeldung und alles Weitere.
3. Lauf zwischen den Meeren: 24.05.2014  
Die Laufstrecke führt von Husum nach Damp (Nordsee zur Ostsee), es sind 96,3 km zu bewältigen. Die Strecke ist in 10 Teilstücke zwischen 8,1 km und 11,7 km aufgeteilt. Als Team können fünf bis zehn Läufer/innen auf die Strecke gehen. Auch hier können sich interessierte Läuferinnen und Läufer bei unserem Sportwart Rudolf anmelden.
4. 24-Stunden Trailrunning/Trail-Dorado: 04.10. (12:00 Uhr) - 05.10.2014 (12:00 Uhr)  
Dieses Lauevent wird 2014 zum zweiten Mal durchgeführt und findet in der Nähe Westhofen (bekannt Westhofener Kreuz) und Schwerte statt. Es ist eine Rundstrecke über 3,7 km mit ca. 85 m An- und Abstieg. Die Teilnehmerzahl ist auf 150 Teilnehmer/innen limitiert. Eine Staffel besteht aus 4 Läuferinnen oder Läufern bzw. Mixed, die Startgebühr beträgt 160,00 Euro. Die Anmeldung kann ab Mitte Dezember 2013 erfolgen. Auch hier erfolgt die Koordination über unseren Sportwart Rudolf.

Hier nun die Laufveranstaltungen, die in nächster Zeit stattfinden:

1. 19. Mondorfer REWE-Weihnachtslauf am 01.12.2013
2. 14. Siebengebirgsmarathon Bad Honnef-Aegidienberg am 08.12.2013 (Marathon und Halbmarathon)
3. Alfterer Winterlaufserie am 01.12. und 15.12.2013 (2. und 3. Lauf)
4. 7. Silvesterlauf Bonn am 31.12.2013 (bereits ausgebucht)

Wie in den letzten Jahren ist auch wieder ein gemeinsamer Lauf in der Winterlaufserie in Alfter geplant. Da der **HM-Vorbereitungskurs am 15.01.2014** beginnt, soll dieser gemeinsame Lauf am 12.01.2014 in Alfter stattfinden. Hierzu wird zeitnah noch eine Mail mit weiteren Infos übersandt werden. Ebenso werden die Informationen zum HM-Kurs in einer weiteren Mail mitgeteilt.

*Rudi Tölkes*

## **Nachlese – „Wandern auf hohem Niveau“ Sommerwanderung auf dem Rheinsteig am Sonntag, 07.07.2013**

Der Termin für die Sommerwanderung des Lauftreffs stand schon lange fest. Hiltrud hatte dann im Mai für diese Wanderung die Etappe 05 auf dem Rheinsteig von Bad Hönningen nach Leutesdorf, also von Norden nach Süden, ausgesucht und alles wie gewohnt bestens organisiert, Rudi W. hat es sich nicht nehmen lassen, die Etappe vorher schon einmal abzuwandern, um den Zustand der Strecke, Aussichtspunkte sowie Rast- und Einkehrmöglichkeiten für die Wandergruppe zu erkunden. Dabei stellte sich heraus, dass diese Etappe des Rheinsteigs zwar landschaftlich ausgesprochen schön, jedoch nicht bei jeder Witterung problemlos mit einer größeren Gruppe zu bewältigen ist. Die Wettersituation war in den Wochen vor der geplanten Wanderung sehr wechselhaft mit wenig Sonne, Regen und kühlen Temperaturen. Die wanderfreudigen EnnertInnen ließen sich davon jedoch nicht beeindrucken, und so fanden sich am frühen Sonntagmorgen auf dem Bahnhof in Beuel doch insgesamt 16 Wanderlustige ein, die mit dem Zug nach Bad Hönningen fuhren und dort schon von Rudi T. und seiner Frau Petra erwartet wurden. Die Wandergruppe des LT Ennert war also an diesem Tag insgesamt stattliche 18 Personen stark: Christiane, Christine, Heike, Hiltrud, Iris,

Johannes, Jürgen, Monika, Petra, Richard, Robert, Rudi T., Rudi W., Sabine, Thekla, Uschi H.-Z., Uschi R. und Ute.

Vom Bahnhof in Bad Hönningen ging es zunächst wie üblich auf dem wenig interessanten Zuweg etwa 1,5 km durch ein Wohn- und Industriegebiet zum Rheinsteig. Am Hauptweg angekommen führt der Rheinsteig gemeinsam mit dem Westerwaldsteig und dem Limeswanderweg an der RömerWelt am Caput Limitis, dem Beginn des Römischen Limes (UNESCO Weltkulturerbe), vorbei. Hier wäre Gelegenheit gewesen, eine Zeitreise in die Welt der Römer am Beginn des Limes zu machen. Für den Besuch des neuen Museums RömerWelt war jedoch keine Zeit, denn schließlich lag die eigentliche Strecke mit rund 20 km noch vor uns. Das Wetter mit blauem Himmel und Sonne war so richtig ungewohnt schön für das laufende Jahr. Der nächste markante Punkt war der kleine Ortsteil Arienheller (2 km), bekannt für das Premium Mineralwasser, mit der Pension Gut Arienheller und den Restaurants „Landhaus Arienheller“ (übrigens wegen seiner Lage und den guten Speisen sehr zu empfehlen), „Im Bauernstübchen“ (bekannt für die besten Hähnchen) und „Zur Alten Mühle“. Für eine Einkehr war es da jedoch noch zu früh. Wenn man die Etappe in umgekehrter Richtung von Leutesdorf nach Bad Hönningen wandert, hätte man für einen stimmungsvollen Ausklang sehr gute Möglichkeiten in den Restaurants. In Arienheller zweigen der Limeswanderweg und der Westerwaldsteig vom Rheinsteig nach Osten ab. Wir gingen auf dem Rheinsteig weiter in Richtung Rheinbrohl. Sofort nach der Adenauerhütte oberhalb von Rheinbrohl (3,5 km) kam der erste kräftige Anstieg, und wir bekamen gleich ein Gespür dafür, was „Wandern auf hohem Niveau“ bedeutet. Oben in einem Eichenwald angekommen folgte ein kurzer steiler Abstieg zum Lampenthalerhof. Von dort ging es dann wieder leicht bergauf in einer langen Schleife zur Hütte auf der Kolpinghöhe (6 km) und wieder hinunter nach Rheinbrohl. Gleich nach dem Ort folgte der nächste Anstieg zum Ehrenmal der 3500 Gefallenen des Rheinischen Infanterieregiments IR29 aus dem Ersten Weltkrieg mit der kleinen Kapelle und weiter zum ersten spektakulären Aussichtspunkt auf der 198 m hohen Rheinbrohler Ley (8,5 km). Von hier aus konnten die nächsten Zwischenziele schon ausgemacht werden: Nieder- und Oberhammerstein unten am Rhein und die Burgruine Hammerstein wieder hoch über dem Rhein auf der Hammersteiner Ley. Um die Aussicht so richtig zu genießen und vor allem zur Stärkung für den zweiten Teil der Tour wurde eine längere Pause im und vor dem Pavillon eingelegt. Die Sonne meinte es an diesem Tag wirklich gut, und es wurde zunehmend wärmer, obwohl der erste Teil der Strecke doch überwiegend noch im Schatten zurückgelegt werden konnte. Nach der verdienten Mittagspause ging es in einer großen Schleife wieder hinunter bis fast an den Rhein, zuerst nach Niederhammerstein und weiter durch die Weinberge nach Oberhammerstein (11 km). Durch die neue Streckenführung des Rheinsteigs muss man jetzt nicht mehr die viel befahrene B42 überqueren. Schon von weitem konnte man die Ruine der Burg Hammerstein hoch über dem Rhein sehen, und das bedeutete wieder einen kräftigen schweißtreibenden Anstieg, der dieses Mal fast durchweg in der Sonne lag. So langsam gingen die mitgenommenen Wasservorräte zu Ende. Die Ruine der Burg Hammerstein (13 km) liegt zwar etwas abseits vom Rheinsteig, aber die Lage der Burg ist so einzigartig, dass sich der kleine Umweg lohnt hat. Von hier aus konnte man tief unten im Rhein die Rheininsel Hammersteiner Werth, die Weinberge und in der Ferne schon das Ziel der Wanderung, den Weinort Leutesdorf, sehen. Von der Burgruine führte der Weg im schattigen Wald wieder abwärts in das Bachmühltal (14,5 km) bis zu den Weinbergen. Auf diesem Wegstück konnten wir uns wieder etwas erholen, bevor dann die echte Herausforderung in der prallen Mittagssonne begann. In den Weinbergen vor Leutesdorf gab es keinen Schatten mehr, und die Wasserflaschen waren leer. Wir hätten zwar den bequemen Weg nach Leutesdorf wählen können, wollten aber auf dem Rheinsteig bleiben. Der machte hier seiner Bedeutung wieder alle Ehre, denn es ging in den Weinbergen auf einem Serpentinweg Kurve um Kurve wieder auf die Höhe in ein Naturschutzgebiet mit schönen Streuobstwiesen. Oben angekommen wurden wir nochmals mit einem wundervollen Blick auf Leutesdorf belohnt. Vor uns lag in etwa 1 km Entfernung der Langenbergkopf mit dem Naturfreundehaus Edmundhütte. Eigentlich wollten wir noch die bekannte Brombeerschenke auf der Rheinhöhe über Leutesdorf mit dem weiten Blick in das Neuwieder Becken auf Neuwied, Andernach, Eifel, Hunsrück und Westerwald erreichen. Das war an diesem Tag aber aus zeitlichen Grün-

den und wegen der damit verbundenen zusätzlichen Anstrengung nicht mehr möglich. Auf dem letzten Anstieg war die große Wandergruppe auseinander gefallen: Die einen mit dem großen Durst eilten voraus zum Naturfreundehaus Edmundhütte (17,5 km). Dort gab es auf der Terrasse die ersehnten Erfrischungsgetränke und dazu den wunderschönen Ausblick auf den Rhein und den Kaltwassergeysir auf dem gegenüberliegenden Namedyer Werth, den wir dann auch noch in Aktion aus der Ferne bewundern durften. Die anderen wählten aus vernünftigen Gründen zum Schluss den direkten Weg durch die Weinberge hinab in Richtung Bahnhof Leutesdorf und machten es sich gemütlich auf der Rheinterrasse des Hotels Leyscher Hof. Eine einsame Wanderin wurde leider abgehängt, verfehlte das Naturfreundehaus und musste alleine hinunter nach Leutesdorf gehen, traf dann dort aber den vorausgeeilten Teil der Wandergruppe.

Der Abstieg vom Naturfreundehaus nach Leutesdorf stellte kein großes Problem mehr dar, nachdem der große Durst gestillt war. Zum guten Schluss trafen wir uns dann doch alle wieder auf der Terrasse des Hotels Leyscher Hof in Leutesdorf am Rhein (19,5 km), um dann gemeinsam mit dem späteren Zug wieder nach Beuel zurück zu fahren. Es war insgesamt gesehen ein schöner, wenn auch etwas anstrengender Tag auf dem Rheinsteig. Wir sind etwa 20 km gewandert mit An- und Abstiegen von jeweils insgesamt rund 600 m.

### Höhenprofil



Rudi Walter

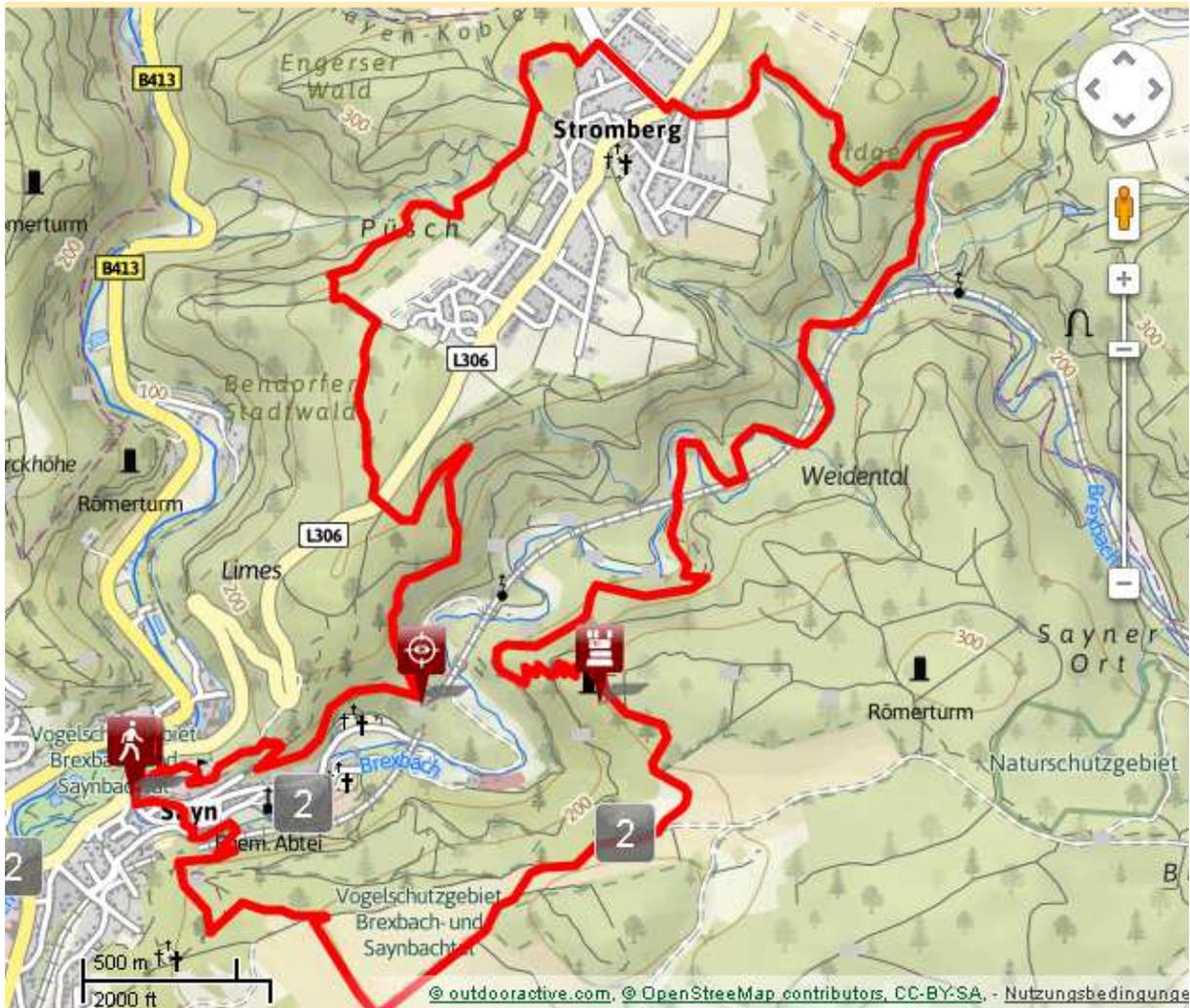
**Wirklich ein Traumpfad, der Saynsteig  
Wanderung des LT Ennert am Sonntag, 10.11. 2013**

Der 15,3 km lange Rundweg gehört zu den ausgewiesenen Traumpfaden Rhein-Mosel-Eifel. Die Schwierigkeitsgradeinstufung „Schwer“ sollte uns ebenso nicht abschrecken wie die Wettervorhersagen. Zwei Tage vor dem lange geplanten Termin entschied dann schließlich Hiltrud im Vertrauen auf den aktuellen Wetterbericht: „Wir wandern. Beim LT Ennert gibt es keine Weicheier.“ Am Samstag war noch herrliches sonniges Wetter. Der für Montag angekündigte Regen kam leider schon einen Tag früher und bei der Abfahrt in Bonn waren schon dunkle Wolken am Himmel und es fing an zu regnen. Gespannt darauf, wie viele sich bei dem miesen Wetter am Startpunkt in Sayn einfinden werden, fuhren wir, d.h. Ute mit einem Bekannten aus Australien, Helga und ich, trotzdem ab und trafen pünktlich kurz vor 9:30 Uhr dort ein, wo wir schon von Uschi und Robert erwartet wurden. Schließlich kamen dann noch Hiltrud, Sabine und Thekla. Zu Acht machten wir uns dann mit Regenschirmen und Regenkleidung ausgerüstet auf den Weg. Leider begleitete uns der Regen - mal weniger, mal stärker – bis kurz vor dem Ziel. Helga machte mit dem Besuch des berühmten Schmetterlings-

gartens und der Schlossführung ein Alternativprogramm. Wir trafen sie dann später wieder auf der Strecke am Limesturm.

### Statistik des Saynsteigs

Länge:15,4 km Gesamtaufstieg: 606m Gesamtabstieg:604 m Schwierigkeit: schwer



Ich selbst war die gesamte Strecke schon einmal abgewandert, um sie für diese Wanderung kennenzulernen, und auch Sabine hatte mit Jürgen schon einmal einen Teil der Strecke zurückgelegt. Wir starteten also am Schloss Sayn, wo auch direkt der kostenlose Parkplatz liegt. Der Weg führt über die Terrasse des Schlosscafés und schlängelt sich von hier aus hoch zur Burg Sayn. Vom Burghof hat man einen schönen Ausblick auf die Umgebung. Der Weg führte uns über schmale Pfade wieder den Berg hinunter, hinein den herbstlichen Wald. Weiter über schöne Fußwege erreichten wir nach kurzem Aufstieg auf die Oskarahöhe einen weiteren Aussichtspunkt, von wo wir trotz des schlechten Wetters ins idyllische Tal mit der Abtei und weiter zum Reaktor in Mülheim-Kärlich bis in die Eifel blicken konnten. Der Wald präsentierte sich in allen Farbnuancen des Herbstes. Wir waren schon nach den wenigen Kilometern begeistert von Wegführung und Qualität. Immer wieder führt die Strecke über verschlungene Trampelpfade. Wir erreichten Stromberg, wo wir kurz ein Wohngebiet durchqueren mussten. Eigentlich wollten wir auf einem ausgewiesenen Rastplatz nach zwei Stunden die verdiente Pause machen, aber daraus wurde wegen des anhaltenden Regens leider nichts. Wir wurden aber gleich nach Stromberg durch das nächste Highlight, das Brexbachtal, entschädigt. Eine wunderschöne, naturbelassene, fast schon wilde Bachauenlandschaft macht das Wandern zum Genuss. Hier wird der Traumpfad seinem Namen absolut gerecht;

er windet sich um schroffe Felsen oder durch stille Talauen, und immer wieder zieht die stillgelegte Brexbachtalbahn mit ihren zahlreichen Viadukten die Aufmerksamkeit auf sich. Durch den Regen war der Weg teilweise matschig und erforderte ebenso unsere Aufmerksamkeit. Schließlich erreichten wir in dem engen Tal die jetzt verlassen Hütten auf den Talwiesen, wo im Sommer reges Treiben in dem großen Pfadfinderlager herrscht. Hier machten wir dann unsere verdiente Mittagspause im Trockenen, die jedoch nicht sehr lange ausfallen konnte, denn durch den Regen hatte es sich auch abgekühlt, und schließlich wollten wir uns bei der Wanderung nicht auch noch erkälten. Kurz nach dem Pfadfinderlager bog aus dem Tal ein Waldpfad ab, der uns stetig ansteigend auf einen Forstweg auf halber Hanghöhe hoch über dem Tal brachte und somit wieder für angenehme Körpertemperatur sorgte. Auf der ebenen Strecke war zunächst kaum noch Kondition gefragt. Erst als wir dann wieder auf den Rheinsteig trafen, wurde es auf dem Serpentinweg hoch zum Pulverberg nochmals anstrengend. Die Wegweiser kündigten schon unser nächstes Zwischenziel an, den Nachbau einen Römerturms. Helga erwartete uns dort. Nach einer kurzen Besichtigung drängte Hiltrud zum Weitergehen, bevor wir frieren würden. Der Meisenhof war nicht mehr weit. Wie schon vorher geplant, kehrten wir dort auch ein, um uns bei Kaffee und Kuchen, Tee und Glühwein aufzuwärmen. Vom Meisenhof aus führte der Weg zunächst über freies Feld mit einer tollen Aussicht auf den Rhein. Der Regen hatte zwar in der Zwischenzeit aufgehört, dafür war es jedoch etwas windig. Es folgte der Abstieg nach Sayn, wo wir uns eigentlich noch die Abtei mit dem romanischen Kreuzgang ansehen wollten. Leider standen wir da vor der verschlossenen Kirchentür, obwohl laut Anzeige auf dem Schwarzen Brett bis 17 Uhr Besichtigungszeit sein sollte.

#### Fazit

Wir waren uns alle einig. Das war wirklich ein Traumpfad. Markierung, Wegeverlauf und Qualität sind beispielhaft. Die Burg Sayn, das Brexbachtal und der Römerturm machen die Tour noch interessanter. Trotz des schlechten Wetters war es für alle ein tolles Erlebnis.



*Rudi Walter*

## Städteverbindender Lauf Wesseling-Bonn-Wesseling am 07.09.2013

Dieses Jahr hatte ich geplant, in Köln über die Marathondistanz an den Start zu gehen und auf der Suche nach einem geeigneten Test, einen Monat vor dem Marathon, bin ich auf den 30 km-Lauf des Ausdauer-Sport-Vereins Wesseling gestoßen. Während viele des LT Ennert bei der Rohmühle die Runden für das Laufabzeichen drehten, machte ich mich also in Richtung Köln auf. Leider gestaltete sich die Anreise alles andere als glatt. Auf der Nordbrücke war ein dicker Stau, und ich bin dann über die (ebenfalls dichte) Bonner Innenstadt mit hängender Zunge und 10 Minuten nach Meldeschluss am Start angekommen. Ich hatte schon mit dem Gedanken gespielt, den Lauf sausen zu lassen und stattdessen doch zur Rohmühle zu fahren. Nach gutem Zureden und mit Verweis auf die schwierige Verkehrssituation in Bonn wurde meine Anmeldung aber dann doch angenommen. Also schnell den Rucksack mit den Wechselklamotten in das Zelt abgestellt und nach kurzem Warmlaufen zur Startlinie. Das Zelt war recht klein, aber ausreichend. (Mehr als 5-10 Personen konnten sich darin nicht gleichzeitig umziehen). Eigentlich sollten auch Duschen zur Verfügung stehen, der Veranstalter hatte jedoch den „falschen Schlüssel“ von der Stadtverwaltung mitbekommen. Am Ende war abduschen aber nicht nötig, denn das übernahm Petrus: etwa 4 km vor dem Ziel ging ein heftiger Regenguss nieder („Bodenseewetter“). Der war aber schnell vorüber, so dass man sich wenigstens im Ziel ohne Wasser von oben erholen konnte. Insgesamt war der Lauf vom ASV Wesseling aber sehr gut organisiert. Die Strecke war gut ausgeschildert und gesichert. Es gab ausreichend Verpflegung auf der Strecke und im Ziel, und die Stimmung war sehr gut.

Nun aber zum Lauf. Start war der Rheinpark in Wesseling, also direkt am Rhein bei der Schiffsanlegestelle der KD. Der Bereich ist recht geräumig und hatte sogar eine „Tribüne“ am steilen Uferhang (Teil des Rheinparks). Früher am Nachmittag starteten bereits die Bambini-, Schüler- und 5 km-Läufe, der Start über die 10 km erfolgte eine Viertelstunde nach den 30 km. Der 30 km-Lauf hatte jedoch mit weitem Abstand das größte Starterfeld. Gut 160 Läuferinnen und Läufer gingen auf die Strecke nach Bonn. Es gab viele, die die 30 km von Wesseling als Testlauf in ihre Trainingspläne für die anstehenden Herbstmarathons in Köln und Berlin einbauten.

Alle Läufe waren Wendepunktstrecken entlang des Rheinufer, wobei der Wendepunkt für die 30 km etwa 10 Meter hinter der Kennedy-Brücke in Bonn lag. Verpflegungsstellen gab es alle 5 km (Schwämme, Wasser, Iso, Tee), auf dem Rückweg dann auch Cola und Bananen. Ursprünglich hatte ich geplant, Eigenverpflegung zu deponieren. Das ging aber aufgrund meiner knappen Anreise nicht mehr. Die Strecke selbst führte fast komplett am Rheinufer entlang und war deshalb sehr flach und schnell. Nur bei km 5 und km 12 ging es für einige hundert Meter vom Rheinufer weg und durch die angrenzenden Gemeinden (Industriegebiet bei Urfeld und Rheinhafen Bonn). Da ging es kurze, steile Anstiege den Uferhang hinauf. Das bereitete auf dem Hinweg nach Bonn noch keine Probleme, auf dem Rückweg waren diese Steigungen jedoch nicht mehr ganz so einfach zu nehmen. Die ersten 5 km läuft man am besten auf der linken Seite. Rechts muss man ständig Mülleimern und Parkbänken ausweichen, was im anfangs noch dichteren Feld nicht immer einfach war. An einigen Stellen war der Weg recht schmal und man konnte kaum zu zweit nebeneinander laufen, aber da war das Feld schon weit auseinandergezogen. Probleme mit „Gegenverkehr“ anderer Läufer oder mit anderen Verkehrsteilnehmern (Spaziergänger, Fahrradfahrer) gab es auch nicht. Eigentlich hätte ich viel mehr Spaziergänger an einem Samstagabend auf dem recht schönen Rheinuferweg erwartet. Aber vielleicht lag dies am heraufziehenden Schlechtwetter. Wie immer bin ich viel zu schnell losgelaufen. Ich hatte aber meine GPS-Uhr mitgenommen, um ein besseres Gefühl für meine Geschwindigkeit zu bekommen. Also habe ich mich nach dem ersten Kilometern diszipliniert, etwas langsamer und konstanter zu laufen. Bei diesem Tempo fanden sich dann auch schnell ein paar Mitläufer. Ich konnte die Geschwindigkeit dann auch auf dem Rückweg gut halten und hatte dabei auch noch einen Begleiter. Zusammen haben wir noch einige andere Läufer überholt, ich musste ihn aber 3 km vor dem Ziel davonziehen lassen. Die letzten 3 km waren mit Regen und Gegenwind schon recht unangenehm

und ich habe dabei etwas an Geschwindigkeit verloren. Dennoch kam ich am Ende mit 2:22:05 ins Ziel. Dort gab es trotz abgekühlter Temperaturen noch Zeit und Gelegenheit, sich zu stärken und sich mit den Mitläufern über die anstehenden Marathons auszutauschen. Wesseling eignet sich also wirklich gut als Vorbereitungslauf für die 42 km.

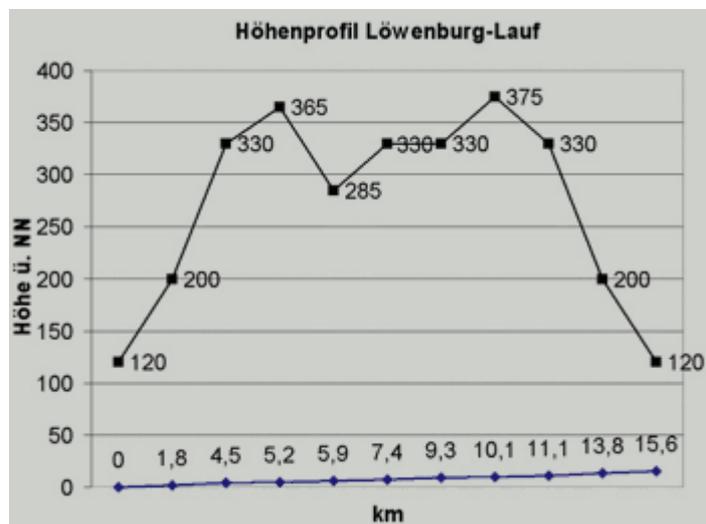
Frank Bensch

## Löwenburglauf Königswinter am 15.09.2013 Gebremst und gezogen von „personal coach“ Rudi



Zunächst die harten Fakten:

Der Lauf fand zum 12.Mal statt und gilt als zweiter von vier Läufen im Rahmen des Sieben-  
gebirgscups. 375 Teilnehmer erfreuten oder quälten sich auf 15,6 KM über 380 Höhenmeter.



Das wars auch schon an objektivem Datenmaterial. Spätestens mit den mehr oder weniger „10 KM bergauf“ fängt wohl bei (fast) jedem das subjektive Nachdenken an, wie man diese denn nun mit seinen gegebenen läuferischen Möglichkeiten so hinbekommt, dass man sich oben an der Löwenburg angekommen nicht gleich im Restaurant zum sicherlich an diesem Punkt bereits verdienten Mittagessen ausklinkt, sondern auch die verbleibenden Restkilometer mit Würde, Haltung und wenn's geht auch einigermaßen Tempo hinter sich bringt. An dieser Stelle darf ich dann auch einen Mitläufer des LT Ennert erwähnen und sogleich wieder aus diesem Bericht komplementieren, da er meiner Zeit mal wieder weit voraus war. Als ich im Ziel ankam, wirkte Ingo (Kleine) entspannt und locker, als hätte er bereits geduscht, zu Mittag gegessen und wahrscheinlich hat er in der Wartezeit auch noch sein Auto gewaschen. Dass auch ich den Lauf mit oben erwähnter Würde und Haltung überstanden habe, lag nicht zuletzt an Rudi, dem Herrn der Stoppuhr beim mittwochlichen Bahntraining sowie ausdauerzähem Hundertkilometerläufer. Nun ist der Lauf um die Löwenburg (offensichtlich) nicht mit den 100 Kilometern um Biehl zu vergleichen, doch wie sich zeigte, lassen sich auch bei solch einem kurzen Lauf Eigenschaften erwerben und trainieren, die im weiteren Läuferleben gewiss noch von großem Nutzen sind und eigentlich ins Standardgepäck des im Alter leicht vorgerückten und somit hoffentlich weiseren Läufers gehören. Eigenschaft Nummer Eins lässt sich am kürzesten mit „Tempodisziplin bergauf“ umschreiben und ließ sich gleich ab Start hervorragend üben, da es nämlich bereits ab da stetig den Berg herauf ging. Disziplin kann man ja nun im Verhältnis zum Tempo auf zweierlei Art und Weise walten lassen: nicht zu schnell oder nicht zu langsam. Hier ist ersteres gemeint, nämlich das wohl jedem Läufer bekannte Streben, sich in einer als vorteilhaft geglaubten Poleposition zu positionieren, um dann gleich mal im Interesse eines gelungenen schnellen Laufes Tempo gutzumachen. Dass diese Idee nur bedingt gut ist und zumindest der ganz überwiegenden Mehrheit der ambitionierten Amateurläufer selten gut tut, ist zumindest theoretisch wohl auch jedem bekannt. Mit anderen Worten: Jeder weiß, dass sich ein Sprintstart im Stile von Bolt, gefolgt von über schnell gelaufenen ersten Kilometern nicht lohnt, zu sehr auf die Pumpe und Muskeln geht, die Energiereserven überproportional auslaugt und einen somit noch weit vor dem Ziel im wahrsten Sinne des Wortes zur Schnecke macht. Mit Rudi an meiner Seite konnte dies jedoch nicht passieren. Durch pädagogisches Geschick und gutes Zureden hat er mich nicht nur in meinem jugendlichen Ungestüm bergauf gebremst, sondern auch mein bisheriges Laufkonzept auf sinnvolle Art und Weise auf den Kopf gestellt. Bisher dachte ich, bergauf gebe ich Gas, um es mir dann bei den flacheren Strecken etwas gemütlicher zu machen und mich bis zum nächsten Anstieg zu erholen. Rudi hat mir jedoch gezeigt, dass es genau andersherum besser geht. Und hier kommen wir von der "Tempodisziplin bergauf" zur zweiten Eigenschaft, der „Tempodisziplin auf flachen Strecken“. Denn sobald es flacher wurde und mein Hang zu Gemütlichkeit und Erholung einsetzte, wechselte Rudi vom Brems- in den Zugmodus und gab Gas. Es kostet ein bisschen Überwindung und läuft wohl auch unserem verinnerlichten Belohnungsprinzip zuwider, sich nach überstandenen Mühen nicht entsprechend ausruhen zu dürfen. Dennoch, man kann sich daran gewöhnen und die Anstrengung ist es wert, denn hier wird letztendlich Tempo gemacht. Dies gilt sicherlich auch und erst recht für die Bergabstrecken. Die von mir als Eigenschaft Nummer drei beschriebene "Tempodisziplin bergab" ist ein Punkt, den ich hiermit ausdrücklich zur Diskussion stellen möchte, da ich mir letztendlich selber nicht sicher bin, wie ich diesen Teil eines Berglaufes angehen soll. Für mich bedeutet diese bergab- Tempodisziplin jedenfalls seit kurzer Zeit, hier gerade nicht Vollgas zu geben sondern es ruhiger an- bzw. bergab gehen zu lassen. Der Grund ist, dass mir die Kräfte, die dabei insbesondere auf die Knie einwirken, einfach nicht geheuer sind. Sicherlich können wir unbeschadet 1, 2, 30 oder mehr Läufe volle Pulle die Berge herunter laufen. Ich frage mich allerdings, wie sich das auf lange Sicht verhält, mit anderen Worten: brauchen wir im Alter künstliche Kniegelenke oder laufen wir auch weiterhin fröhlich und ohne orthopädische Hilfsmittel und Schmerzen durch die Wälder? Ich jedenfalls habe mich entschieden - nicht nur wegen eines Bergabsturzes beim Alsdorfer Herbstwaldlauf - bei solchen Läufen in Zukunft das Tempo etwas raus zu nehmen und meinetwegen auf bessere Zielzeiten zu verzichten. Das kann man dann ja bei flacheren Läufen noch nachholen. Aber wie gesagt, das ist natürlich meine höchst subjektive Betrachtungsweise, letztendlich muss ja jeder für sich selber wissen, was er oder sie zu vertragen glaubt und sich entsprechend

verhalten. Dieser Beitrag möge als Anregung dienen, eventuell alt eingesessene Verhaltensweisen und Prioritäten zu reflektieren.

Abschließend aber weg von diesen prinzipiellen Überlegungen hin zu dem Fazit, dass es ein landschaftlich toller und, wie oben beschrieben, auch lehrreicher Lauf war. An dieser Stelle auch vielen Dank an Rudi für die wie immer tolle läuferische Betreuung.

*Patrick Schneider*

## Vereinsfahrt zum Alsdorfer Herbstwaldlauf am 21.09.2013

Wo liegt Alsdorf? Bei Aachen? Diese Frage wurde im Vorfeld unserer Vereinsfahrt häufig gestellt. Die Antwort lautete: Das Ziel unserer diesjährigen Vereinsfahrt gehört zur Verbandsgemeinde Betzdorf mit den Ortsgemeinden Alsdorf, Grünebach, Scheuerfeld, Wallmenroth und der Stadt Betzdorf/Sieg im Kreis Altenkirchen im Westerwald. Sie hat nur 16000 Einwohner, ist aber in der Region ein wichtiger Wirtschaftsstandort.

Die kleine, aber feine Laufveranstaltung ist wie für uns gemacht, hatte Rudi festgestellt. Zum Angebot gehören sowohl die 10 km- und die Halbmarathondistanz als auch die 10 km-Walkingstrecke.

Mit dem angemieteten Bus ging es morgens um 10 Uhr vom Beueler Bahnhof aus los. Alsdorf liegt zwar nur 54 km Luftlinie in östlicher Richtung entfernt, die tatsächlich zu fahrende Strecke ist jedoch erheblich länger, sodass die Fahrt eine gefühlte Ewigkeit dauerte. Das tat der guten Laune im Bus aber keinen Abbruch; denn es wurde viel geklönt und fast noch mehr gelacht. Es waren auch einige Nichtläufer dabei; unter anderem hatte Peter Köhn es sich nicht nehmen lassen, uns mal wieder mit seinen zahlreichen Lauf- und Läuferanekdoten zu erheitern und zu motivieren. Und Peter Hoffmann und Rosemarie hatten nicht abgesagt, obwohl Peter genau wie ich selbst vom Achillessehnenvirus befallen ist. Möge dieser unseren Verein schnellstmöglich wieder verlassen!

Bei der Abholung der Startunterlagen in der Sporthalle in Betzdorf konnten wir ein zweites Frühstück mit Kaffee und Brötchen oder Kuchen genießen. Anschließend ging es für die Halbmarathonis mit dem Shuttle-Bus des Veranstalters und für die 10 km-LäuferInnen und WalkerInnen mit unserem eigenen Bus zu den Startplätzen. Die Nichtläufer vertrieben sich danach bei wunderbarem Herbstwetter die Zeit an der frischen Luft bis zum Zieleinlauf der Aktiven.



Die Nicht-Läufer an der Strecke

Zum Lauf selbst kann ich persönlich leider gar nichts sagen, außer, dass ich traurig war, nicht mitlaufen zu können. Aber ich habe einige Eindrücke „eingesammelt“:

- Wunderbarer Landschaftslauf überwiegend auf Waldwegen; überschaubare Teilnehmerzahl, sodass man nicht drängeln musste oder gedrängelt wurde; durch Wartezeiten beim Abholen der Startunterlagen, beim Gang zum Start oder Ziel, in der Turnhalle oder beim Abendessen: Man kam so wunderbar ins Gespräch mit den anderen Läufern.
- Traumwetter, herrliche Waldwege, nette Gesellschaft – der Vereinsausflug zum Alsdorfer Herbstwaldlauf war für mich ... fast ... perfekt. Es reifte vor allem schnell der Entschluss, schnell wieder mit dem Laufen anzufangen. Walking möchte ich meinem Körper doch nicht noch einmal antun.
- Sabine Stöckel, Margit und ich sind die ganze Strecke - 10 km - zusammenge-  
laufen. Es war schön, dass Margit durch  
ihr nettes Erzählen Sabine und mich  
"gezogen" hat. Margit hätte bestimmt ei-  
ne viel bessere Zeit geschafft ...  
Der Tag war toll: die Strecke, der Ku-  
chen, das Essen, das Zusammensein.
- Es war eine landschaftlich sehr schöne  
Waldstrecke. Allerdings muss ich zuge-  
ben, dass ich das letzte Mal einen sol-  
chen Muskelkater in den (vorderen)  
Oberschenkeln vor genau 10 Jahren  
nach dem ersten Marathon ge-  
habt habe.
- Man konnte es auf den letzten  
fünf Kilometern sehr schön lau-  
fen lassen. Ich habe von km 5  
bis km 9 niemanden vor mir ge-  
sehen und hinter mir wahrge-  
nommen. Sehr schöner Wald-  
lauf, richtig für Läufer, die es  
leicht bergab mögen.
- Sehr gute Organisation, ent-  
spannte Atmosphäre, schöne  
und abwechslungsreiche Weg-  
strecke durch Wälder, Lust-Lauf  
dank bestem Wetter und ange-  
nehmen Temperaturen. Gute  
Idee war der Obstkorb für die  
Altersklassensieger.



Der Obstkorb bildet die Überleitung zu den tollen Ergebnissen: 5 Altersklassensieger, 4 zweite und 3 dritte Plätze (in der AK) sowie 2 zweite Plätze beim Walking und viele weitere gute Platzierungen. Nur Willi konnte sich nicht so recht freuen. Seine Achillessehne, die im Sommerurlaub beim Wandern schon wieder so gut „mitgespielt“ hatte, machte reichlich Zicken. In Ermangelung eines Eisbeutel wurde sie mit einer kalten Bierflasche gekühlt, aber die Schmerzen konnte man ihm deutlich ansehen (s.o.). Und Patrick benötigte Verbandsmaterial, da er auf der teilweise doch recht matschigen Strecke gefallen war.



Läufer und WalkerIn vor dem Zieleinlauf ...



... und danach: „bespritzt“ und „bedrüpelt“

Man sagt immer: „Das Beste kommt zum Schluss.“ Das gesellige Beisammensein im italienischen Restaurant „Il Giardino“ in Betzdorf war auf jeden Fall nicht das Schlechteste. Die Stimmung war gut, die Gespräche waren noch besser, das Essen kam flott und hat meines Wissens allen gut geschmeckt. Ein schöner Ausklang einer gelungenen Vereinsfahrt!





Bei der Heimfahrt waren wir froh, die Strecke nicht mit dem eigenen Auto fahren zu müssen. Wir stellten fest, dass unser Fahrer eine etwas andere Route als auf der Hinfahrt wählte, aber nach gut 1¼ Stunden landeten wir sicher und wohlbehalten am Beueler Bahnhof.

*Ulrike Mika*

## Ein Experiment – vier Bestzeiten in vier Wochen

Herbert Steffny schreibt in seinem Großen Laufbuch: "Es war ein Experiment...Schneller durch Intensität...die Intensität hat mir für kurze Strecken genutzt, für Marathon aber geschadet. Gleichzeitig lassen sich also die verschiedenen Distanzen nicht optimal trainieren." Nun dies mag alles für die Hochebenen von Kenia oder Äthiopien gelten, für Freiburg auch, aber die Bonner Tiefebene bringt Trainer und Läufer hervor, die das Gegenteil beweisen. Der LT Ennert, die beiden weltbesten Trainer Rudi und Jürgen und einige Läufer haben das bei Steffny gescheiterte Experiment wiederholt und kamen zu ganz anderen Ergebnissen! Über das Bahntraining hat Ulrike im letzten Ennert-Info schon ausführlich berichtet, jetzt also einige Worte zu den Erfolgen und Ergebnissen.

In den ersten Wochen war das Training schon sehr gewöhnungsbedürftig, das Lauf-ABC in solch einem Umfang, die teils lustig anmutenden Koordinationsübungen, die eigentlich nur von Jürgen und vor allem Wiebke sauber und ohne Gefahr von Verletzungen ausgeführt werden konnten und fast als Belohnung dann im 2. Teil des wöchentlichen Trainings die Lauf- runden, als Intervalle oder Steigerungsläufe. Nicht selten dachte man da bei der dritten oder vierten Wiederholung, dass da nichts mehr geht, geschweige denn läuft. Aber wie die hand- gestoppten Zwischenzeiten und Endzeiten von 800, 1200, 1600 oder 2000 Meter uns dann von Woche zu Woche zeigten - es lief immer besser und es fiel immer leichter, die vorgege- benen Zeiten mit großer Regelmäßigkeit zu unterbieten und vor allem dieses Tempo exakt zu halten und die Angst vor einem höheren Tempo zu verlieren. Ich erinnere mich genau an einen Trainings-Mittwochabend im Juli als ich mit Ingo 4 x hintereinander die 1000 Meter in 3:52-3:55 lief, das war eigentlich der Tag, an dem ich mir sagte, jetzt sind Bestzeiten möglich und habe dies auch unvorsichtigerweise so angekündigt und gleich für alle Strecken inner- halb von 4-5 Wochen, ein bisschen Druck kann man sich ja auch machen und das ist dann noch eine zusätzliche Motivation! Aber ich habe mich da schon ähnlich weit aus dem Fenster gelehnt, wie ich einige Male über dem Geländer an der Bahn hing!

Aber die Voraussetzungen waren einfach ideal, im September die 10 km in Alsdorf, 1 Woche später der Marathon in Berlin und kurz entschlossen 2 Wochen später noch der Halbmar- athon in Köln, sowie die Woche darauf die 15 km beim Bonner Brückenlauf, also alle klassi- schen Strecken für uns Läufer von 10 km bis Marathon.

Zum Auftakt die 10 km beim Vereinslauf in Alsdorf, der wie wohl noch nie zuvor eine Laufveranstaltung vom LT Ennert beherrscht wurde. Hier scheute ich keine Mühen und Kosten und habe mir als Pacemaker Christoph ausgesucht und Dank dieses weisen, mutigen, fast größtenwahnsinnigen Entschlusses und seiner "freundlich, aufbauenden" Worte während des Laufs "hau alles raus", lief ich seit über 20 Jahren erstmals wieder unter 40 Minuten und habe mich gleich um 5 Minuten verbessert.

Die Woche darauf der Berlin-Marathon, wie immer toll und würde im Detail den Rahmen sprengen, also kurz auch hier eine Bestzeit! Der eigentliche Höhepunkt für mich war dann aber der Halbmarathon in Köln. Ich war etwas unsicher, ob sich die Form noch immer halten ließ, da ich das Training bei den andauernden Wettkämpfen stark reduziert hatte. Es war kalt und windig an diesem frühen Sonntagmorgen, aber schon nach 2 km wusste ich, es geht so weiter, die 10 km Zwischenzeit wäre 3 Wochen zuvor noch Bestzeit gewesen und mit 1:32:15 hatte ich mich gleich um 6:15 Minuten verbessert! Der abschließende Brückenlauf, auch mit neuer Bestzeit war dann der Schluss von sehr aufregenden 5 Wochen, die mir im Nachhinein vorkamen wie ein großer Marathon, wohl wissend, dass sich dies kaum so wiederholen lässt. Ein gelungenes Experiment, mit vielen Trainingsläufen und einem Bahntraining in einer tollen Laufgruppe und Rudi und Jürgen als Top-Trainer!

Mit meinen Erfahrungen und Ergebnissen war ich jedoch nicht allein und stehe hier nur stellvertretend, Ingo hatte ähnliche Ergebnisse, 10 Km beim Citylauf Bonn in 39:08 und den Köln Marathon in tollen 3:18:29 und ebenso in Köln lief Miran den Halbmarathon in 1:35:54 und das mit 16 Jahren!!! Die Liste ließe sich erweitern Andreas Labonte, Guido, Patrick und alle die vom Bahntraining profitiert haben! Wir hatten ein fast schon professionelles Bahntraining, Trainingsaufarbeitung, Begleitung und dafür im Namen aller nochmals einen herzlichen Dank an Rudi und Jürgen, die ihre eigenen Ambitionen zurückgestellt haben um uns zu trainieren und tolle Zeiten hervorgebracht haben. Jetzt kann es kaum schnell genug wieder los gehen mit dem Start der neuen Bahnsaison, mit ganz neuen, grässlich, anstrengenden Übungen, die aber einfach so viel bringen. Für alle die dieses Jahr nicht dabei waren, vielleicht versuchen sich im nächsten Jahr noch weitere Läufer an ein solches Experiment, es ist anstrengend, macht Spaß und Bestzeiten sind "fast" garantiert.

*Andreas Schwarz*

## Zum Schluss

Allen Autoren herzlichen Dank!

**I M P R E S S U M:**

**Herausgeber:**

L.T. Ennert Bonn e.V., 1. Vorsitzende: Dr. Ulrike Mika, Am Rehsprung 20, 53229 Bonn  
An dieser Ausgabe wirkten mit: Frank Bensch, Ulrike Mika, Patrick Schneider, Andreas Schwarz, Rudi Tölkes, Rudi Walter, Peter Grieger