



Ennert-Info

Ausgabe 58

April 2014

Ennert-Info 58

Liebe LT Ennerter,

die Laufsaison hat gerade so richtig begonnen, da möchten wir den läuferischen Frühjahrselan mit einem Ennert Info unterstützen.

Ihr findet in diesem Info einen Lauf- und einen Wanderbericht und, aus dem gerade abgeschlossenen Halbmarathon-Vorbereitungskurs, zwei Artikel. Die Berichte wurden noch vor dem Bonner HM geschrieben, von dem langjährigen Kursteilnehmer Walter Seiwert, der nicht Vereinsmitglied ist und von Christoph, der 2014 nach vielen Jahren erstmals wieder etwas systematischer trainierte.

Hier die Termine unserer Vereinsveranstaltungen:

30.04.2014 – Beginn des Bahntrainings

18.05.2014 – Vereinsmeisterschaft über 10 km, Melpomene Lauf

08.06.2014 – Triathlon (Staffelwettbewerb)

28.06.2014 – Vereinsfahrt, Teilnahme am Spaßlauf "Le petit Medoc", Oberdollendorf

22.08.2014 – Grillfest

30.08.2014 – Laufabzeichen

29.11.2014 – Weihnachtsfeier

Bitte notiert die Termine, wir informieren immer zeitnah detaillierter über unsere Planungen per Mail.

Viel Spaß beim Lesen!

Peter Grieger

Unsere wiederkehrenden Termine:

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

Insellauf Grafenwerth: Klimawandel und ein Blick in das Jahr 2074

Trotz Klimawandel: Auf einige Dinge kann man sich verlassen!

Bevor es mich ins Rheinland verschlagen hat, war dies z.B. die Tatsache, dass immer dann, wenn es in Nürnberg ein Open-Air-Festival auf dem Zeppelfeld gab, "Kaiserwetter"

herrschte, also die Sonne vom makellos blauen Himmel schien. Nach meinem Umzug nach Bonn war es die Erfahrung, dass immer dann, wenn ich am Insellauf teilnahm, es schnatter-klatter-klapper-kalt war.

Dieser Umstand beruhigte mich auch, als sich im so genannten "Winter" 2013/2014 zur Jahreszeit passende Temperaturen so gar nicht einstellen wollten. "Beim Start zum Insellauf kriecht Dir die Kälte bestimmt wieder bis in die Zehenspitzen!", dachte ich mit einer gewissen Vorfreude, da ich einen Frühling ohne Winter ungefähr so befriedigend finde, wie das Überschreiten einer Ziellinie ohne vorherigen Lauf.

Auf einige Dinge kann man sich verlassen? Ich wurde eines Besseren belehrt!

Dieses Jahr herrschten nämlich mehr als vorfrühlingshafte Temperaturen, als ich am Königswinter Sportplatz mit Tribüne (von Einheimischen euphemistisch "Stadion" genannt) ankam. Dort drängten sich Startnummernabholer und vor allem Nachmelder wie noch nie. Entweder gewinnt der Lauf rasant an Beliebtheit, oder das ausnehmend gute Wetter hat noch viele Kurzentschlossene von hinter dem nur mäßig aufgedrehten Ofen hervorge lockt, dachte ich eben, da traf ich mitten in diesem Getümmel Dagmar und Günter. Obwohl zeitgleich das sonntägliche Training des Lauffreizevents im Rahmen des Halbmarathonvorbereitungskurses stattfand, würde ich beim Insellauf also nicht der einzige "Ennerter" sein. Kleiner Verein, große Präsenz!

Gut gelaunt starteten wir. Dank der beiden Mitläufer verfiel ich auch nicht in meinen Standardfehler, am Beginn zu viel Gas zu geben. Zusätzliche Sicherheit gab mir, seit kurzem Smartphonebesitzer, meine App, die nach jedem Kilometer mit angenehmer, aber irgendwie substanzloser Stimme Kilometerstand und die benötigte Zeit vermeldete.

Am Insellauf als Winterlauf nehmen offensichtlich vor allem anspruchsvolle Läufer teil. Gelegenheitsläufer haben ihre Laufschuhe um diese Jahreszeit wohl zusammen mit den Grillanzündern, Bocciakugeln und sonstigen sommerlichen Utensilien in einem Pappkarton im Keller. Deshalb sollte man es gelassen angehen und sich nicht ärgern, wenn man als "Normalläufer" eher im hinteren Drittel rangiert. Als wir noch nicht die Hälfte der Strecke hinter uns hatten, kamen uns schon die ersten des Laufes auf dem Rückweg von der Insel entgegen. Tja, eine gewisse Frustrationstoleranz muss man bei Laufwettbewerben immer mitbringen...

Dafür, ins Schwitzen zu kommen, reichte unser Tempo aber aus. Aus Gewohnheit hatte ich oben herum drei Schichten angezogen. Was nun dazu führte, dass ich mitten im Laufen zwei meiner Shirts ausziehen und wenig kunstvoll um meinen Bauchgurt mit den Wasserflaschen knoten musste. (Ich hoffe nur, dass das nie auf You Tube gepostet wird!)

Andere mögen schneller sein, aber auch wir kamen, vorbei an gemächlichen Spaziergängern, zügig voran. Und schon waren auch wir auf dem Rückweg. Auf den letzten Kilometern setzte ich mich dann von den anderen beiden ab und stöpselte die Kopfhörer ein. Cliff Stevens, ein toller kanadischer Bluesmusiker, den ich neulich in Köln als Vorgruppe einer wesentlich bekannteren, aber heute etwas ermatteten 70-er Jahre Band gehört hatte, gab nun Ton und Tempo an. "*Why you so mean to me*", old time Bluesrock mit treibendem keyboard, schneidigen Gitarrenläufen und einer kehligen Stimme machte mir nochmals Beine und brachte mich beschwingt und mit Blick auf die Zeit einigermaßen stolz über die Ziellinie.

Dieses Gefühl hielt auch noch an, als ich mit wesentlich schnelleren Zeiten konfrontiert wurde. Wenige Meter später lief ich nämlich Miran über den Weg, der mir ebenso verschwitzt wie verschmitzt erzählte, dass er für die Strecke gerade einmal 1:07 gebraucht hätte. Kein Neid, schließlich ist er jünger. Außerdem: In dem Alter wusste ich noch gar nicht, wie man länger als 100 Meter laufen kann, u.a. weil es damals an jeder Straßenecke Zigarettensautomaten gab. (Lieber Miran: Tolle Leistung. Die Zeit!)

Apropos Alter: Ein Blick auf die Website des Insellaufs belehrt mich, dass ich dieses Jahr 22 Sekunden langsamer war als 2013. Wenn das so bleibt, kann ich damit wunderbar leben. Nach Adam Riese und Eva ZwergIn macht das in drei Jahren nämlich gerade einmal eine Minute mehr, in dreißig Lenzen also 10 Minütchen. Was immer noch weniger als 1:45 auf 15 Kilometer ergibt, wenn ich ja, richtig: im 114 (!) Lebensjahr noch dran teilnehmen würde.

Also dann: Wir sehen uns wieder, beim Insellauf 2074!

Stefan Pürner

Nachsatz: Irgendein Denkfehler steckt sicher in der Rechnung von eben. Eine möglicher, der nicht nur mich angehen würde, wäre, dass die Temperaturen zum Insellauf ähnlich weiter steigen wie in den wenigen letzten Jahren, in denen ich teilgenommen habe.

Panoramaweg in der Ahreifel

Wanderung des LT Ennert am Sonntag, 9. März 2014



Am 13. Januar 2014 hat Hiltrud von Gabi und Hans Brandt folgende Email erhalten: „Wir haben für den 09.03. noch einmal eine Wanderung für den LT Ennert geplant. Wir machen die Tour und Ihr sorgt für das Wetter.“

Wir sollten nicht enttäuscht werden. Gabi und Hans hatten wie gewohnt eine schöne Strecke in der Ahreifel ausgesucht und vorher im tiefen Matsch abgewandert. Wir, d.h. insgesamt 19 wanderfreudige und wanderlustige „Ennertler“ einschließlich 3 Gästen und unserer Wanderführer, konnten einen wunderschönen Frühlingstag mit strahlend blauem Himmel und sehr angenehmen Temperaturen genießen.

Wir trafen uns wie geplant pünktlich kurz vor 10.30 Uhr an dem Restaurant „Zum Ahrbogen“. Bei dem herrlichen Wetter waren zu dieser Zeit schon viele Biker auf ihren schweren und lauten Maschinen unterwegs. Gabi und Hans hatten jedoch für uns eine ruhige und etwas abseits gelegene Strecke mit Start kurz hinter dem Ort Schuld ausgesucht. Wir mussten uns also zunächst in den starken Verkehr auf der B257 einordnen und noch einige Kilometer zum Startpunkt fahren. In Dümpelfeld konnten wir von der viel befahrenen Bundesstraße auf die L73 weiter an der Ahr entlang in Richtung Bad Münstereifel abbiegen. Kurz nach dem Ort Schuld erreichten wir schließlich einen kleinen Parkplatz, den unsere Wanderführer auf ihrer Erkundungstour für unsere Wanderung ausgesucht hatten.

Nachdem alle Vorbereitungen abgeschlossen waren, konnte die Wanderung beginnen. Der ausgesuchte Weg führte in weiten Bögen stetig durch einen Laubwald bergauf. Der Weg war weitgehend abgetrocknet und über weite Strecken von trockenem Laub bedeckt. Wir kamen uns wie im Spätherbst vor, wenn wir im Ennert joggen und das Laub auf dem Boden angenehm raschelt. Trotz des warmen und frost- und schneefreien Winters waren die Laubbäume zu dieser Jahreszeit natürlich immer noch kahl. Das hatte den Vorteil, dass wir von der warmen Sonne auch im Wald noch viel abbekommen konnten.

Der Ort Schuld liegt 270 m hoch malerisch in einer engen Kurve der Ahr und unser Ziel, das Kottenborner Kreuz auf dem Kottenborner Berg 480 m. Unterwegs gab es viel zu erzählen, so dass man den Anstieg von etwas mehr als 200 m eigentlich nicht bemerkte. Auf der weiten und baumfreien Höhe angekommen, konnten wir die herrliche Panoramasicht in der Sonne so richtig genießen. In der Ferne waren die Nürburg und die Hohe Acht gut zu sehen und das Siebengebirge konnte man noch erahnen.



Die Kapelle liegt mitten in der ruhigen Natur. Von hier hat man eine beeindruckende Aussicht auf die Eifel. Um die Kapelle herum liegt eine gepflegte Wiese, auf der sich auch ein Picknicktisch und mehrere Sitzbänke befinden. Hier kann man einfach einmal die Seele baumeln lassen. Für uns war das die gute Gelegenheit für die Mittagspause. Jeder hatte genügend Proviant im Rucksack und der Tisch und die Sitzbänke waren zunächst noch frei. Das sollte

sich aber bald ändern. Zum Glück hatten wir alle schon das mitgebrachte Essen verzehrt, als sich eine große Wandergruppe näherte. Das hatte jedoch den Vorteil, dass wir auf diese Weise ein Gruppenfoto mit allen Teilnehmern machen lassen konnten.

Nachdem wir genügend ausgeruht waren, führten uns Gabi und Hans in einer großen Schleife wieder zu unserem Ausgangspunkt zurück. Da waren wir insgesamt mit Pause etwa 4 Stunden unterwegs. Am Parkplatz angekommen musste sich etwa die Hälfte unserer Gruppe aus terminlichen Gründen verabschieden und nach Hause zurück fahren. Die andere Hälfte fuhr wieder zum Restaurant „Zum Ahrbogen“ zurück, um dort den Tag noch mit Kaffee und Kuchen in der Sonne ausklingen zu lassen. Der angepriesene selbstgebackene Apfelkuchen war wegen der großen Nachfrage an diesem sonnigen Tag leider nicht mehr zu haben, aber es gab noch frische Waffeln mit Kirschen und Sahne und auch mit Eis. Wir nutzten dabei die Gelegenheit, die schöne Wanderung im Geiste nochmals zu gehen und vor allem unseren Wanderführern Gabi und Hans zu danken.

Rudi Walter

Jede Menge Disziplin und die große Lust am Laufen

Für meine Frau ist es schon deshalb „heldenhaft“, wenn ich sonntags um halb acht aufstehe, um mich auf den sonntäglichen Lauf um 9 Uhr, beginnend am Chinaschiff, vorzubereiten. Auch im Freundeskreis bringt es mir immer wieder Hochachtung. Viele würden schon gerne mitlaufen und hätten auch Spaß daran. Wenn ich dann aber von dem Sonntagslauf und der Uhrzeit erzähle, ja dann ist es den meisten doch zu stressig und sie ziehen den langen Schlaf am Sonntag vor.

Na denn, also auch ich muss mich selbst motivieren: Raus aus den Federn, ein kleines Frühstück, ab ins Auto und nach Beuel fahren.

Wie schön es dann doch ist, sich mit Gleichgesinnten zu einer solchen Uhrzeit zu treffen und die ersten Sätze sind dann auch immer die gleichen.

„Schon früh oder und kalt ist es auch noch.“ Na ja, in diesem Jahr dürfen wir uns sicherlich nicht beschweren, das Wetter war insgesamt super und wir hatten viel Glück, weder Eis noch Schnee konnten uns beim Laufen hindern.

Warum mache ich das eigentlich? Ich wohne doch in Ückesdorf, also ziemlich am anderen Ende der Stadt und bin auch kein Vereinsmitglied beim LT Ennert.

Der kommende HM ist mein achter. Die letzten vier bin ich mit dem LT Ennert gelaufen.

Gefühlt bin ich also ein sogenanntes „Saisonmitglied.“ Und genau so fühle ich mich auch.

Denn ich bin gut aufgehoben in der Truppe und es macht mir unglaublich viel Spaß.

Dafür gibt es auch zwei Garanten, nämlich Rudi und Jürgen. Beide geben sich so viel Mühe mit Vorbereitung und Lauftraining und beide sind einfach super Typen!

Mein erster Lauf mit eigener Vorbereitung im Ückesdorf/Röttgener Kottenforst lag bei 1.58 Std., meine beste Zeit vor zwei Jahren mit Training beim LT Ennert lag bei 1.46 Std. Alleine daran kann man schon erkennen, was das zweimalige Training in der Woche bringt.

Was man doch mit Intervallen, Crescendo, Steigerungsläufen und dem normalen Dauerlauf alles so erreichen kann.

Der Höhepunkt ist ganz eindeutig das Ereignis, also der Marathontag, schlechthin. Jetzt bin ich schon so alt und dennoch steigt bei mir der Adrenalinpiegel an dem Tag auf ein Höchstmaß an. Die Stunden vor dem Start und am Abend zuvor das Zurechtlegen der Klamotten und das Anbringen der Startnummer, alles muss geplant und gut vorbereitet sein. Die gesamte Vorbereitung finde ich schon äußerst spannend. Das Hormon Adrenalin ist jetzt allgegenwärtig.

Am Ziel angekommen bin ich dann glücklich und zufrieden. Die letzten Kilometer noch einmal richtig Gas geben, die Zuschauer tragen einen förmlich mit. Die Zurufe tun ihr eigenes dazu. Familie und Freunde am Wegesrand feuern mich an – ja, ich genieße diese Augenblicke -, das ist dann der Lohn für die gesamte Vorbereitung.

Wir treffen uns nach dem Lauf immer in der Nähe von „Erdinger-Alkoholfrei“, das hat auch seinen guten Grund. Hier wird sich dann noch einmal gegenseitig gratuliert und über den Lauf diskutiert.

Danach geht es im Marathon Zelt noch einmal weiter, bevor das große Event zu Ende ist und ich mich auf den Zieleinlauf für den langen Marathon am Marktplatz in Position bringe. Die Zeit nach dem Marathon verbringe ich in der Regel ohne lange Dauerläufe. Im April beginnt für mich die Tennissaison und Anfang Mai beginnen schon die ersten Medenspiele. Der Vorteil: Ich bin körperlich fit, bin konditionell beinahe unschlagbar (ist jedenfalls mein Eindruck ☺), bringe dadurch jeden Gegner fast zur Verzweiflung, wenn die Bälle alle wieder zurück kommen.

Was gibt es sonst noch von mir zu erzählen: Bin vor kurzem gerade 60ig geworden, genieße derzeit ohne Ende meine Altersteilzeit Regelung, bin nämlich seit einigen Monaten im „Un-Ruhestand“.

Außer Tennis fahre ich gerne Motorrad mit meiner BMW 1200 RT, einem Reisetourer. Damit mache ich mehrere große Touren mit Freunden im Jahr. In diesem Jahr geht es wieder nach Frankreich auf die „Route des Grandes Alpes“, über die höchsten Pässe der französischen Alpen bis zum Mittelmeer.

Zu guter Letzt bin ich auch viel mit dem Rucksack im deutschen Mittelgebirge und in den Alpen von Hütte zu Hütte unterwegs.

Sollte noch jemand etwas vom Jakobsweg wissen wollen, der/die kann mich gerne ansprechen. Denn den „Camino de la Costa“ von Santander nach Santiago de Compostela, über 500 KM habe ich auch schon hinter mir.

Fazit: Mit dem LT Ennert macht es riesig viel Spaß. Mittwochs und sonntags!

Walter Seiwert

HM-Vorbereitungskurs als „Schleifmaschine“

Anfang des Jahres hätte ich nie gedacht, noch einmal in das gezielte Vorbereitungstraining für einen Halbmarathon einzusteigen. Doch Rudi (Tölkes) und Jürgen (Grabow) hatten so eine Begeisterung bei mir geweckt, dass ich trotz weiter anhaltender Achilles-Probleme und auch zeitlicher Beschränkungen es nicht sein lassen konnte, bei den Vorbereitungen für den HM Bonn dabei zu sein. Und was ich erlebte, erinnerte mich sehr an das, was ich in den 90er Jahren des vergangenen Jahrtausends erlebt hatte: als wir nämlich bei Peter Köhn Bahntraining feierten, dass die Schwarte krachte.

Beim HM-Training war es natürlich nicht das klassische Bahntraining im Sinne von relativ schnellen, aber eher kürzeren Einheiten, die die Grundtempohärte trainierten, sondern das Training, das sinnvoll ist, um im Ergebnis den HM in einem gewünschten Tempo über die lange Strecke zu bewältigen.

Also begaben wir uns noch zu den dunklen Stunden des Jahres ab dem China-Schiff auf die Piste über die Südbrücke, um mittwochs durchschnittlich 10 – 15 km in Intervallläufen zu bewältigen, die nach und nach an das gewünschte HM-Tempo pro Kilometer heranführten. Von Mal zu Mal wurden aber auch die entsprechenden Längen der Tempoeinheiten gesteigert. Spaßig war es, wenn die Dunkelheit sich mit Regen paarte, so dass es eigentlich nur im Team ging, diesen Widrigkeiten zu trotzen.

Darüber hinaus waren die Sonntags-Einheiten ein besonderer Genuss: Sie führten häufig nach Godesberg, aber auch nach Niederdollendorf, und entsprechend wieder zurück, in der Spitze bis zu 20 km. Tempoabschnittseinheiten von 7 km waren dabei keine Seltenheit. Geholfen hat hier immer der Blick auf das Siegengebirge, aber auch das Miteinanderdurchstehen in der Gruppe.

Besonders schön empfand ich bei diesem HM-Training das gemeinsame Einlaufen der ersten 2 km. Nach so erfolgtem gemeinsamem Warmlaufen mit vielen Schwätzchen kam anschließend die Laufeinheit in den jeweiligen Gruppen. Für unsere Gruppe, die – je nach

Tag – zwischen drei und fünf Läufern stark war, kann ich sagen, dass es enorm Spaß gemacht hat. Am Ende waren die Zunge immer lang und der Atem kurz, aber das „Schleifen“ hatte sich gelohnt: Die Tempohärte ist durchgängig gestiegen. Darüber hinaus war es aber auch immer unterhaltsam, und die Zeit verflog unerhört schnell.

Alle haben tolle Fortschritte gemacht, und ich wünsche mir, dass sich dieses Training beim HM bei allen Teilnehmern positiv niederschlägt. Gerne mache ich nächstes Jahr wieder mit! Anzumerken ist noch, dass das HM-Training bewiesen hat, dass der LT Ennert mit diesem sehr attraktiven Angebot in der Fläche einen guten Außenauftritt hat und dass die Leistungsspitze des Vereins deutlich zugelegt hat!!

Christoph Kapitza

Zum Schluss

Allen Autoren herzlichen Dank, besonders Walter Seiwert!

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: Christoph Kapitza, Stefan Pürner, Walter Seiwert, Rudi Walter, Peter Grieger