

Ennert-Info

Ausgabe 61

Mai 2015

Ennert-Info 61

Liebe LT Ennerter,

in diesem Info findet ihr Artikel über Lauf- und Wanderaktivitäten von Vereinsmitgliedern und einigen ehemaligen LT Ennertern.

Über die Mitgliederversammlung, die neue Satzung und den neuen alten Vorstand haben wir ja bereits in gesonderten Rundmails berichtet.

Unsere Halbmarathonvereinsmeisterschaft wurde traditionell im Rahmen des Bonn Marathons am 19.04.2015 ausgetragen. Ulrike hat das Ergebnis zur folgenden Tabelle verarbeitet. Wiebke und Christoph als Vereinsmeister sind ja keine Unbekannten, Gratulation!!

Platz	AK	Startnr.	Name	AK	10 km	Netto
102	1	7156	Kapitza, Christoph	M55	00:40:01	01:25:41
362	60	10484	Steinbach, Daniel	M30	00:44:28	01:33:06
424	69	7902	Adam, Guido	M45	00:45:12	01:34:12
480	77	10294	Bauriedl, Frank	M40	00:45:23	01:35:21
521	58	7869	Anders, Jürgen	M50	00:45:22	01:36:00
640	123	6062	Malz, Robert	MHK	00:47:08	01:37:49
844	31	1674	Hoffmann-Galow, Günter	M55	00:47:27	01:40:12
1086	166	15153	Witke, Michael	M30	00:49:05	01:42:58
1089	180	12236	Walther, Christoph	M45	00:49:05	01:42:59
1435	246	8151	Grabow, Jürgen (T) (Start- Nr. Ira Götz)	M45	00:49:05	01:46:00
1640	291	12134	Kapitza, Sebastian	MHK	00:52:01	01:47:59
1751	19	10344	Thimm, Günter	M60	00:51:30	01:49:01
1772	308	12297	Missler, Joachim	M45	00:50:20	01:49:13
1887	262	6937	Brüker, Georg (T)	M50	00:52:04	01:50:14
1960	292	6061	Malz, Gerhard	M30	00:52:02	01:50:54
2006	81	6612	Lewe, Wolfram	M55	00:52:03	01:51:16
2257	100	6983	Tölkes, Rudolf (T)	M55	00:53:36	01:53:40
2781	496	7003	Wojtun, Jörg	M45	00:57:16	01:58:02
2820	52	7120	Brombach, Günter	M60	00:55:38	01:58:22

Platz	AK	Startnr.	Name	AK	10 km	Netto
164	29	10660	Kretschmann, Wiebke	W45	00:49:06	01:46:01
207	28	9130	Schmitz, Melanie	W40	00:49:50	01:47:50
377	21	10429	Heinz-Zirbes, Uschi	W50	00:53:38	01:53:38
1176	98	8975	Mahmod, Dagmar	W50	01:00:28	02:10:51
1183	128	8809	Finkemeier, Anja	W35	01:01:43	02:11:00
1667	255	10829	Loeffen, Sabine	W45	01:06:59	02:28:16
1674	9	11311	Schröer, Christa	W65	01:06:59	02:28:30

Unsere nächsten Vereinstermine sind

- 14.06. Bonn Triathlon
- 18.06. Beueler Teamlauf
- 20.06. Le petit Medoc
- 21.08. Grillfest
- 05.09. Vereinsfahrt zum 17. Bahndammlauf des SV Buchholz 05 e.V mit 10 km Vereinsmeisterschaft
- 26.09. Laufabzeichen
- 05.12. Weihnachtsfeier

Viel Spaß beim Lesen!

Peter Grieger

Unsere wiederkehrenden Termine:

Montag Gymnastik (nicht in den Schulferien), Mittwoch Lauf-/Bahntraining, Donnerstag Lauftreff am Rhein, Samstag Lauftreff im Ennert, 1. Dienstag im Monat Stammtisch.

Ehemalige LT Ennerter

Beginnen möchten wir das Ennert Info mit einer ungewöhnlichen "Rubrik", wir möchten frühere Mitglieder der Anfangsjahre unseres Vereins zu Wort kommen lassen.

Wir haben gefragt, wie lange sie Vereinsmitglied waren, wie sie damals zum Verein gekommen sind, was die Gründe dafür waren, ob sie heute noch laufen oder anderen Sport treiben, an was sie sich besonders gern aus der LT Ennert Zeit erinnern usw.

Hier nun zwei Statements von Martina und Bernd Kirfel und Otmar Stöcker.

Wir, das sind Martina und Bernd Kirfel, haben uns Anfang 1987 in Bereich des Deutschen Bundestages kennengelernt. Martina war dort eine Zeit lang berufsfremd tätig, nachdem sie in den ersten Jahren nach ihrem 2. Staatsexamen keine Stelle als Lehrerin bekommen hatte, was sich dann 1991 änderte. Bernd war damals Rechtsreferendar und – wie schon zu seiner Zeit als Student – zusätzlich für verschiedene Bundestagsabgeordnete tätig. 1997 hat es uns dann aus beruflichen Gründen in die Aachener Region gezogen.

Erste Kontakte zum LT Ennert hatte Martina. Sie wohnte damals im Talweg in Limperich im gleichen Mehrfamilienhaus wie Peter und Rosi Hoffmann und Iris und Thomas Herzog. Die Hoffmanns haben dann sowohl die Herzogs als auch Martina mit zum Lauftreff genommen. In besonderer Weise um das Training der neuen Läufer hatte sich damals wohl Heinz gekümmert. Nach einiger Zeit hat Martina dann auch Bernd überredet, mit zum LT Ennert zu

kommen, der damals in Dottendorf wohnte und meistens morgens alleine seine Laufrunden drehte. Das war wohl auch noch im Jahr 1987.

Wir sind immer gerne zum Lauftreff gekommen; man traf nette Leute, konnte sich gut unterhalten, hatte oft noch Spaß dabei und tat ganz nebenbei noch etwas für seine Fitness (und die Gesundheit!).

Wir treiben nach wie vor regelmäßig Sport. Martina geht zwei bis dreimal in der Woche ins Fitnessstudio (u.a. Spinning) und läuft auch zwischendurch schon einmal. Bernd geht morgens auf den Crosser in der heimischen Fitnessecke. Gemeinsam sind wir am Wochenende – oder auch sonst, wenn sich die Möglichkeit bietet – auf einer schönen großen Runde mit unseren Stöcken im nahe gelegenen Naturschutzgebiet unterwegs. So bekommen wir unsere Jobs und die sportlichen Aktivitäten ganz gut unter einen Hut.

Es hat uns damals sehr leidgetan, nicht beim LT Ennert bleiben zu können. Wenn wir heute noch in der Bonner Region leben würden, wären wir wohl nach wie vor auch beim LT-Ennert mit dabei. Denn Bewegung und Fitness ist immer wichtig, ganz besonders auch dann, wenn man so langsam ein wenig älter wird. (Älterwerden wollen die meisten nicht, aber die Alternative wäre, jung zu sterben, das will sicher auch niemand.) Wenn man aber regelmäßig Sport treibt und etwas für die Fitness tut, kann man beim Älterwerden jedenfalls länger jünger bleiben, und das versuchen wir.

An eine Geschichte kann ich, Bernd, mich noch besonders gut erinnern. Es war wohl Anfang der 90er Jahre, als uns samstagsnachmittags - wir waren mit unserem Lauftreff unterwegs - des Öfteren eine junge, sportlich gut durchtrainierte Frau – ebenfalls laufend – begegnete. Unser damaliger Lauftreff-Leiter, Werner Heuer, rief ihr jedes Mal zu: "Nächsten Samstag, 15.00 Uhr, Ennert-Parkplatz!" - Irgendwann erschien die junge Frau dann bei unserem Treffpunkt und lief fortan mit uns. Ihr Name: Margit Alter! Margit und ich sind dann regelmäßig in der gleichen Leistungsgruppe unterwegs gewesen und haben uns dabei häufig unterhalten. Martina war damals erstmals schwanger und lernte Margit dann etwas später kennen. Seit dieser Zeit sind wir mit Margit, Christian und ihren Mädels gut befreundet und freuen uns immer, wenn wir uns wieder einmal sehen.

Martina und Bernd Kirfel

Ich bin Otmar Stöcker und kam im Februar 1992 zum LT Ennert über Christoph (Kapitza), den ich über einen gemeinsamen Freund in Bonn kennengelernt hatte. Zuvor habe ich meistens alleine trainieren müssen, da ich als "Zugezogener" in Bonn zu wenige Läufer kannte. Als langjähriger Mannschaftssportler waren für mich das gemeinsame Trainieren (zuweilen montags, häufig mittwochs und regelmäßig samstags) und die kameradschaftliche Atmosphäre bei den Wettkämpfen (vor allem den Monsterläufen in Apeldoorn und Brühl) die wichtigsten Gründe, im Verein aktiv mitzuwirken. Wer lange Strecken trainiert, weiß bald, wie schwer es ist, geeignete Trainingspartner zu finden, mit denen man über einige Stunden laufen kann, ohne dass man über- oder unterfordert ist. Umso erfreulicher war es für mich, dass ich im LT Ennert mehrere Läufer kennengelernt habe, mit denen ich mich auch außerhalb der organisierten Trainingszeiten zum Laufen und zuweilen anschließendem Spaghetti-Essen treffen konnte.

Beim Bahntraining hat mich vor allem gefreut, auch mal ein paar Runden mit den ganz schnellen Vereinskameraden traben zu können, die ich sonst kaum zu sehen bekam, weil sie zu schnell außer Sicht waren oder ihre eigenen Trainingszeiten hatten. Die Priorität des LT Ennert für den Breitensport war mir wichtig, eine Konzentration auf den Spitzensport wäre nicht mein Niveau gewesen. Dass der eine oder andere Spitzenathlet damit nicht zufrieden war, auch was das Thema Triathlon anging, war verständlich. Aber dafür gab es ja andere Vereine. Umso schöner war es, einige dennoch mittwochs zu treffen.

Durch meinen beruflichen Umzug nach Berlin im Sommer 1998 war meine aktive Zeit beim LT Ennert leider schon nach 6½ Jahren zu Ende. Heute kann ich hüftproblembedingt nur noch walken und ins Fitnessstudio gehen, zuweilen auch aufs Mountainbike steigen und im Sommer im See schwimmen. Meine früheren Marathon-Erfahrungen gebe ich an Jüngere weiter und schwelge dabei immer wieder in Erinnerungen an "die gute alte Zeit" beim LT Ennert in Bonn.

Otmar Stöcker

Insellauf: Same procedure as evey year: Wake up call für die neue Laufsaison

Ausreden, nicht zu laufen gibt es im Winter genug: Schlechtes Wetter, Dunkelheit, Weihnachtsfeiertage und was nicht noch alles. Bei mir kamen dieses Jahr noch weitere hinzu, allen voran ein Umzug. Der förderte zwar allerhand längst vergessene literarische und musikalische Schätze wieder zu Tage und führte zu einer Auffrischung der Fähigkeiten im Umgang mit Schraubenzieher und Bohrmaschine. Das Laufpensum drückte er aber noch mehr als Weihnachtsgans und Plätzchen das ohnehin getan hätten.

In einer solchen Situation ist es nur gut, wenn man von außen angeschoben wird, sich wieder ernsthaft mit dem Thema Laufen auseinanderzusetzen. Ein solcher äußerlicher Anlass kann der Lauf zur Insel Grafenwerth, der gleichzeitig auch der erste Lauf in der Saison ist, sein. Wer sich regelmäßig daran beteiligt, hat zudem über die Erinnerung daran gleichzeitig auch gute Eselsbrücken über das Winterwetter der letzten Jahre. Ich erinnere mich zum Beispiel einerseits an mehr als frühlingshafte Läufe, andererseits aber auch daran, dass ein anderes Mal fünf bis sieben "Ennerter" in einem Kleinwagen dem Start entgegen bibberten, weil es draußen so schnatterkalt war.

Dieses Jahr schien der Wettergott gnädig. Auf der Webseite des Veranstalters wurde im Vorfeld sogar gepostet, dass der Wetterbericht für den gesamten Zeitraum der Veranstaltung Sonnenschein ankündigen würde. Das war aber eine Falschmeldung. Den letzten Sonnenstrahl sah ich an diesem Morgen nämlich bei der Anfahrt, von der Fähre aus am Horizont vor grauen Wolkenbänken, die sich am Himmel breitmachten. Entsprechend gestaltete sich bereits das Anstellen für die Startnummer etwas frostig. Und nach dem Start verschwand das klamme Gefühl erst bei Kilometer drei aus den Zehen. Und auch die Jacke, die ich mir bei früheren Läufen relativ schnell um die Hüften gebunden hatte, bleibt dieses Mal bis weit nach Kilometer sechs dran. Für den Rückweg von der Insel Grafenwerth hatte sich Petrus dann etwas ganz Besonderes ausgedacht: Nämlich das zweite diesjährige, kurze, aber heftige Gastspiel des weißen Winters. Während ich am Tag vorher noch mit Frühlingsgefühlen entlang des Rheins nach Köln geradelt war, stapfte ich nun durch dicke Schneeflocken, die Brillenträgern wie mir auch noch die Sicht nahmen.

Und dann war es irgendwann auch schon da, das Ziel, nach fünfzehn Kilometern, einer Entfernung, die ich schon länger nicht gelaufen war. Ich kam an, langsamer als ich im letzten Sommer hätte laufen können, aber schneller, als ich mir heute Morgen noch selbst zugetraut hätte. Eine gute Ausgangslage für die neue Laufsaison. Und ein Motiv, weiter zu machen. Seither laufe ich tatsächlich wieder häufiger und länger. Der Knoten war geplatzt, beim Insellauf.

Stefan Pürner

Auf dem Rotweinwanderweg von Altenahr nach Marienthal Wanderung des LT Ennert am Sonntag, 22. Februar 2015



Hiltrud hatte den Termin für die Winterwanderung und die Strecke vorgeschlagen und in bewährter Weise auch wieder die Gesamtorganisation übernommen. Sabine Stöckel und Rudi Walter haben sie dann weiter unterstützt, indem sie vorher unabhängig voneinander die vorgesehene Etappe des Rotweinwanderwegs abgewandert sind. So war alles bestens zu dem vorgesehenen Termin vorbereitet und es konnte also nichts mehr schief gehen. Etwas gespannt war man dann doch noch, wie viele sich an der Wanderung beteiligen werden. Die Wettervorhersagen waren für den Sonntag viel versprechend.

Am Samstagabend gab es noch einen kurzen Regenschauer. Am frühen Sonntagmorgen waren dann immer noch dunkle Wolken am Himmel, die sich jedoch sehr schnell verzogen. Auf der Fahrt zum Startpunkt in Altenahr wurden die Wolkenlücken immer größer und die Sonne war zu sehen. Auf der Höhe von Kalenborn lag auf den Wiesen noch eine feine Schneedecke. Am Bahnhof in Altenahr trafen dann ab 10:30 Uhr nach und nach die Teilnehmer an der Wanderung ein. Schließlich waren es 14 Wanderer, unterstützt für den Fahrdienst durch Jürgen Stöckel und Helga Walter. Vor dem Beginn der Wanderung wurden die Autos noch zum Ziel der Wanderung nach Marienthal gebracht.

Wie geplant machte sich die Wandergruppe dann angeführt von Hiltrud und unterstützt von Sabine und Rudi pünktlich um 11 Uhr auf den Weg. Das Wetter hätte nicht besser sein können. Die Sonne schien von einem strahlend blauen Himmel und die Temperatur war für die Wanderung ideal. Die warmen Pullover und Handschuhe konnten im Rucksack bleiben. Auf dem ersten Anstieg von Altenahr zur Burgruine Are wurde die ideale Körpertemperatur schnell erreicht. Der erste Abstecher zur Burgruine Are mit dem Aufstieg zum Aussichtspunkt auf dem Burgfried wurde aus zeitlichen Gründen ausgespart. Stattdessen gab es dann einen kurzen Halt an dem gleich darauf folgenden Aussichtspunkt am "Weißen Kreuz". Von dort konnte man den fantastischen Panoramablick auf die umliegenden Eifelhöhen, die Burgruine Are und das Ahrtal zum ersten Mal genießen. Gleich anschließend folgten dann die bekannten Steillagen am "Altenahrer Eck", die dank ihrer Schieferböden zu den begehrtesten Weinlagen im gesamten Weinbaugebiet zählen. Der Weg führte oberhalb der steilen Weinberge noch weiter aufwärts. Durch einen idyllischen Mischwald ging es weiter zu dem bekannten Weinort Mayschoß. Auf halber Strecke erreichte man den Abstecher zum Aussichtspunkt Ümerich, den man sich wegen der grandiosen Aussicht auf keinen Fall entgehen lassen sollte. Die kleine Mühe lohnte sich, denn der Blick auf die Burgruine Are, die sich durch das Tal windende Ahr und auf den tief unten liegenden Weinort Mayschoß mit den Weinbergen war umwerfend. Wieder zurück auf dem Rotweinwanderweg führte die Strecke zunächst in einem weiten Bogen durch den Wald zur Abzweigung nach Mayschoß. Dort wartete schon Jürgen, um eine Mitwanderin zum Bahnhof zu bringen. Durch die Weinlage Mönchberg führte der Rotweinwanderweg in einer großen Schleife mit Blick auf Mayschoß und die Saffenburg zum Michaelishof und weiter zur Michaelskapelle nach Rech. Der Abschnitt von Mayschoß nach Rech gilt als einer der schönsten auf dem Rotweinwanderweg. Steillagen, Felsund Waldlandschaft, das wildromantische Ahrtal: die Eindrücke wechseln schnell und intensiv. Auf der gegenüberliegenden Seite des Ahrtals blickt man auf die Ruine der Saffenburg.

Auf halber Strecke gab es dann die verdiente Rast an der Korbachhütte, benannt nach einem der Gründerväter des Rotweinwanderweges, wo genügend Platz war, um die mitgebrachte Verpflegung aus dem Rucksack zu verspeisen. Anschließend ging es gut gestärkt weiter über steile Weinterrassen und enge Felspartien mit herrlichen Aussichten. Das kleine Weinörtchen Rech blieb rechts liegen, bevor es wieder aufwärts an der ehemaligen "Eremitage" vorbei zum Aussichtspunkt "Mosesquelle" ging mit einem tollen Panoramablick auf Dernau. Erinnerungen wurden dabei an den Vereinsausflug und den Volkslauf am 11. Juni 2006 wach. Hierzu noch ein Ausschnitt aus dem Bericht von Christian im Ennert-Info Nr. 36: "Fast auf der ganzen Strecke im Weinberg hat man von oben einen Blick auf Dernau und das Ahrtal. Doch es war nicht leicht, an diesem Sonntag das Panorama zu genießen. Feuriger Sonnenschein sorgte schon am Vormittag für eine brütende Hitze im Weinberg. Nur selten fanden die Läufer beschattete Abschnitte." An diesem Sonntag konnte man bei der Wanderung durch die Weinberge von Dernau die wärmende Sonne so richtig genießen. Unterwegs waren auch noch die Eingänge zu dem ehemaligen streng geheimen Regierungsbunker zu sehen. Wie geplant konnte das Weingut in der Klosterruine Marienthal ganz pünktlich nach vier Stunden erreicht werden. Hiltrud hatte schon wie mit dem Restaurant vereinbart zum Beginn der Wanderung 15 Plätze reservieren lassen. Das war an diesem wunderschönen sonnigen Tag auch dringend erforderlich. Auf dem Rotweinwanderweg waren an diesem Tag überraschend viele größere Gruppen unterwegs und das Lokal war bis auf den letzten Platz voll besetzt. Die beiden reservierten Tische mit 15 Plätzen waren jedoch wie bestellt ab 15 Uhr frei. Die Bedienung war freundlich und schnell. Rotwein, Wasser, Kaffee und übrige Getränke sowie Kuchen wurden schnell gebracht. Auf den frisch zubereiteten Flammkuchen musste man jedoch wegen des großen Andrangs etwas warten.

Übereinstimmend stellte man dann schließlich fest: Es war ein wunderschöner Tag mit einer tollen Sonnenwanderung.



Rudi Walter

Ein Lauf in den Frühling am 8. März 2015



Der Thalys brachte uns pünktlich in 3½ Stunden nach Paris. Julia führte uns konditionsschonend mit der Metro zu Sacre Coeur. Wir erahnten von hier oben die Strecke und freuten uns sehr über das schöne Wetter.

Nach Café, Crépes und etwas Sightseeing (nur nicht zu viel gehen!!) machten wir uns auf in den Parc Floral im Bois de Vincennes. Dort gab es für uns und weitere ca. 40.000 angemeldete Läufer die Startunterlagen. Ohne Wartezeit – einfach perfekt organisiert – erhielten wir die Startnummern und unser T-Shirt.



Am nächsten Morgen ging es mit der Metro zum Start. An jeder Station stiegen Läufer zu. Die wenigen nicht laufenden Fahrgäste bestaunten uns und die vielen Gleichgesinnten. Dem Sprachenmix nach waren sehr viele Lauftouristen dabei. Kurz vor dem Zielbahnhof waren wir Semimarathonis unter uns.

Wir fanden problemlos unseren Startblock und warteten in der Frühlingssonne darauf, dass es losging (die Startchoreografie hatte sehr viel Ähnlichkeit mit Läufen in Bonn, Köln und Berlin!).



Die Strecke führte uns über die "Péripherique" hinweg in die Innenstadt. Am Place de la Bastille säumten sehr viele Zuschauer den Straßenrand. Viele Fußgänger störten sich nicht an uns Läufern und überquerten mit frischem Baguette und ihren Einkäufen die Strecke. Sehr viele Zuschauer, Bands, die Feuerwehr, die Gendarmerie und die zahlreichen Helfer feuerten uns an. Richtig schön zeigte die Strecke sich von KM 4 -15. Und wir hatten strahlenden Sonnenschein. Die Verpflegung mit Getränken und kleinen Stärkungen ließ keine Wünsche offen.



Vor dem Start

LT Ennert vor dem Hotel de Ville

Auffällig waren die vielen Erschöpften und Überanstrengten auf den letzten 5 Kilometern. Da hatte es offenbar für einige mit der Vorbereitung zeitlich nicht gereicht. Im Ziel gab es viele verschiedene Getränke - die Sponsoren zeigten sich von ihrer besten Seite.



Im Ziel (Achtung Bruttozeit⁽²⁾)

Die Metro schluckte die vielen Finisher problemlos und brachte uns entspannt zur Dusche. Nach einer kleinen Stärkung, einem guten Kaffee und einer ruhigen Thalysrückreise waren wir um 22.30 Uhr wieder zu Hause. In der Stadt der Liebe hatten wir ein gelungenes, frühlingshaftes Laufwochenende - LE DÉFI DU PRINTEMPS.

Uschi Heinz-Zirbes

Unter dem blauen Ballon des Bonner Halbmarathons

Beim diesjährigen Bonner Halbmarathon hatte ich das Privileg, nicht Gefahr zu laufen, den Anschluss an den blauen Ballon zu verlieren – der Urangst eines jeden LT-Ennert-Bonner-HM-Teilnehmers. Das "Biest" flog diesmal gebändigt an meinem eigenen Laufgurt, und damit eröffnete sich auch eine ganz andere Perspektive auf das Laufevent des Jahres.

Die erste Erfahrung war, dass man in dem Menschenchaos vor dem Lauf und bei der Startaufstellung zum Orientierungspunkt wird und sich nicht einfach so noch mal zum Warmlaufen oder zum Dixiklo verdrücken kann - und schon gar nicht in die Büsche (alleine schon wegen möglicher Dornen). Und dies nicht nur für die Vereinskameraden/innen und HM-KursTeilnehmer/innen, sondern für die breite Sportöffentlichkeit: Erfahrenere Läufer fragten nach
der Zielzeit (ich hielt mich an die dringende Empfehlung, diese nicht zu verraten), andere
hielten mich wohl für einen Ordner und fragten vor allem nach der richtigen Startbox.

In dem Gewusel mit den permanenten Überholmanövern der ersten 1-2 km würden vielleicht auch einige "unserer" Läufer den Überblick verlieren, ob sie denn schon vor oder noch hinter der eigenen Laufgruppe positioniert sind. Im weiteren Verlauf – so mein Eindruck – ist der Ballon jedoch mehr Vereinsfolklore. Besonders auf den beiden Wendestrecken in Beuel und Bad Godesberg ist es aber ein beflügelndes Gefühl, wenn sich unsere 3 "markierten" Laufgruppen begegnen.

Die zweite neue Erfahrung war die des Brems- und Zugläufers. Einerseits ist es ein Angebot, in der Gruppe eine bestimmte Zielzeit in effizienter – d.h. gleichmäßiger – Tempoeinteilung zu erreichen. Andere spüren vielleicht, dass "heute mehr drin ist" und verabschieden sich nach vorne. So war es auch in der 3. Laufgruppe (bzw. 2. "Ballongruppe") mit Zielzeit 1:50. Vier Läufer/innen sind bereits auf den ersten 3-4 Kilometern abgedüst und Zeiten zwischen 1:44 und 1:49 gelaufen. Der Junior in unserer Laufgruppe hat zwar erst nach dem 13. Kilometer den Turbo eingelegt, ist aber mit einem 8 km langen beeindruckenden Endspurt auch noch eine 1:47er Zeit gelaufen.

Bis dahin waren wir immerhin noch als Sechsergruppe gemeinsam unterwegs, mit dokumentierten 10 km-Zwischenzeiten von 51:58 - 52:06 (bei einer Vorgabe von 52:00). Auf den ersten 18 Kilometern ging zum Glück auch niemand nach hinten verloren. Aber wir waren bei Km 18 mit exakt 1:35:00 nun doch schon fast anderthalb Minuten hinter der geplanten Zwischenzeit, und die verbliebene Laufgruppe hatte sich (zwar noch auf Sichtweite) auseinandergezogen. Bei den häufigeren Trinkpausen und dem leichten Anstieg auf dem 13. Kilometer hatten wir Zeit verloren, die wir nicht mehr gemeinsam aufholen konnten.

Schweren Herzens habe ich daher noch einmal das Tempo angezogen, habe zu den beiden Schnellsten der Gruppe aufgeschlossen und wir haben zu Dritt einen fulminanten Endspurt hingelegt. Um die Zielzeit von 1:50 zu erreichen, hätten die letzten 3,1 km in 15 Minuten (d.h. ca. im 4:50er-Schnitt) gelaufen werden müssen – in der 3. Laufgruppe eine unrealistisch schnelle Zeit. Aber wir hätten es fast geschafft: Mit 1:50:06 (ohne Stolpern) und 1:50:14 (mit Stolpern und Bauchlandung 5m vor [!!!] der Zeitmessung) waren meine beiden verbliebenen Mitstreiterinnen und ich verdammt nah dran. Ein sportliches, geradezu dramatisches Ende – mal abwarten, was die Zielfotos und das Zieleinlaufvideo hergeben.

Georg Brüker

Bonner Marathon 2015: Bands on the Run

Drei Vorteile des Bonner Marathons

Man kann am Bonner Marathon einiges kritisieren, er hat jedoch auch positive Seiten.

- 1. Zum einen beginnt er erst um 10:30 Uhr. Wenn man in Bonn wohnt, kann man also gemütlich ausschlafen, bevor man an den Start geht. Dies ist insbesondere dann ein Vorteil, wenn man erst am Vortag von einer Dienstreise zurückgekommen ist. Vor allem wenn diese Reise nach Serbien geführt hat, wo die Nächte nach Konferenzen lang und nicht eben "trocken" sind.
- 2. Zum anderen läuft man als Bonner (oder als in Bonn lebender "Immi") auf bekanntem Terrain. Und man durchläuft dieses gleich zweimal. Das ermöglicht es einem, die Strecke gedanklich in überschaubare Teilstücke zu zerlegen. Dies ist psychologisch insbesondere dann vorteilhaft, wenn man, wie das bei mir dieses Jahr der Fall war, sich nicht unbedingt nach den Regeln der Kunst und im Einklang mit einem der üblichen Pläne vorbereitet hat.
 3. In diesem Jahr kam für Musikliebhaber noch ein neuer Vorteil hinzu, wobei dieser durchaus auch eine demotivierende Seite haben kann. Außerdem könnte er von den Organisatoren besser eingesetzt werden.

Die Rede ist von den Bands, die dieses Jahr entlang der Strecke spielten. Die machten Lust dazu, ihnen länger zuzuhören. Gerade das kann für musikaffine Läufer auch demotivierend sein. Schließlich läuft man nach kurzem Musikgenuss wieder von den Bands und ihrer Musik weg, obwohl diese eigentlich zum Verweilen einladen. Gut, daran kann man wenig ändern. Ein Lauf lebt schließlich von der Fortbewegung. Ärgerlich aber, dass die Bands dort standen, wo man sie (als Läufer) eigentlich gar nicht brauchte: Nämlich in der Bonner Innenstadt und in Beuel, wo man ohnehin durch das Umfeld und das Publikum ausreichend motiviert wird.

Blues von der "schäl Sick"

Nur eine Musikgruppe (Samba, sorry, nicht so mein Ding) fand man dagegen auf dem langen, langweiligen, sonnenüberfluteten Stück von Gronau zu Caesar und von dort zur Abbiegung hoch zur Museumsmeile. Etwas wenig, wenn man bedenkt, dass man diese Strecke (den Rückweg nach dem Wendepunkt eingerechnet,) nicht weniger als viermal zurücklegt. Hier hätte sich eine dieser tollen Bands sehr gut gemacht! Insbesondere, wenn man in ein paar Meter Kabel und ein, zwei gemietete zusätzliche Lautsprecher investiert hätte, so dass man das gesamte langweilige Teilstück durch die Musik dieser Band lebhafter gestaltet hätte. Was die Bands angeht, so wären meine Favoriten die Rockband auf Höhe von "Nobbis Plattenladen" oder die Blueser, die in Beuel zwischen dem Wendepunkt bei der Telekom und Beueler Innenstadt spielten. (Bitte beachten: Musiktechnisch war dieser Marathon ein klarer Sieg für die "schäl Sick".)

Podcast-Blues motiviert bei Lauf-Vorbereitung

Vielleicht haben es mir die Blueser aber auch nur deshalb angetan, weil der Blues mich einerseits an der Marathonvorbereitung hinderte, andererseits aber das wenige, was an Vorbereitung stattfand, ganz im Zeichen dieser Musikrichtung stand. Nix verstanden? Also: Der Freitagabend fiel als Vorbereitungsabend aus, weil ich bei der VHS den Kurs "Blues- und Jazzgitarre für Einsteiger" besuchte. Macht schon einige Trainingskilometer weniger. Andererseits habe ich mir bei meinen (leider nur) drei langen Läufen die Podcasts des Delta Blues Museum in Clarksdale Misssisipi (http://www.deltabluesmuseum.org/) reingezogen. Die Reihe enthält nach Themen sortierte Rundfunksendungen über Bluessongs. Auch mit den Songs in ganzer Länge. So habe ich viel gelernt: Dass es einige Bluessongs gibt, in denen die Automarke "Ford" erwähnt wird, wie der Zweite Weltkrieg in Bluessongs geschildert wurde und warum die Gitarre von B.B. King "Lucille" heißt, zum Beispiel. Meine Hoffnung, unter dem Motto "Walking the Street" Blues-Songs, die irgendwie mit sportlichem Laufen in Verbindung gebracht werden könnten, zu finden, wurde allerdings schnell enttäuscht. Unter die-

sem Titel findet sich nämlich eine kommentierte Zusammenstellung von Blues-Songs zum Thema "Prostitution". (http://uncensoredhistoryoftheblues.purplebeech.com/2012/12/show-59-walking-street.html). Ab und zu gibt es ja Sticheleien zwischen Läufern und Joggern. Wer Stoff für Sticheleien zwischen Läufern und Walkern sucht: Hier ist ein Ansatzpunkt!

"You got me running"

Das lange, ungeliebte Teilstück Rheinaue-Caesar-Museumsmeile konnte ich nur mit einer selbst zusammengestellten Sammlung mit verschiedenen Versionen eines wohl einzigartigen – yeah you got it - Bluessongs in der Endlosschleife einigermaßen wohl gelaunt überstehen. Dieses ist das wohl einzige Stück, das sowohl die Everly Brothers, Elvis und Wishbone Ash wie Etta James, Jimmy Reed, Ronnie Wood & Mick Tailor und die (Rest)Beatles gespielt haben. Egal, wer es interpretiert: Das Lied rollt, groovt und schlingert einfach! Und man kann dabei nicht anders, als einen Fuß vor den anderen zu setzen. Und das ist die einzige Leistung, die man bei einem Marathon erbringen muss. Das Problem ist nur: bei einer Schrittlänge von 50 cm muss man das 84.000 mal tun...

Sag, was mag das für ein Liedlein sein

In dem Song kommt das Wort "running" übrigens tatsächlich vor. Und hat keine versteckte Bedeutung. Um welches Lied geht es? Das wird an dieser Stelle nicht verraten! Das wäre ja auch zu einfach. Für den ersten, der mir den Titel dieses Liedes an die Mailadresse office@stefanpuerner.de nennt, lobe ich ein Weizen - wenn es sein muss: auch drei Kölsch - beim nächsten Stammtisch aus ("Ausloben" ist tatsächlich eine deutsches Wort. Man lernt es meist im 1. Semester Jura und im 4. vergisst man es wieder). Wenn die zutreffende Antwort mit der eidesstattlichen Versicherung, sie ohne die Benutzung einer Internetsuchmaschine gefunden zu haben, verbunden wird, geht auch noch die Pizza auf meine Rechnung.

Here, there and everywhere: LT Ennert

Last not leeast: Für mich hat der Bonner Marathon 2015 auch gezeigt, wie viele Vorteile es hat, Mitglied im Lauftreff Ennert zu sein.

Auf dem Weg zum Start trifft man schon den ersten Vereinskameraden, der die Halbmarathonläufer anfeuert, und bekommt einen guten Lauf gewünscht. Wenn man dann bei Kilometer sechs, beim Ausziehen des inzwischen überflüssig gewordenen zweiten Laufshirts, sein Stirnband verliert, bekommt man es bei Kilometer 27, wenn man die betreffende Stelle das zweite Mal passiert, wieder ausgehändigt. Von einer Vereinskameradin natürlich. Weil mir ohne dieses Stirnband der Schweiß in die Augen schoss, habe ich mir irgendwann

Weil mir ohne dieses Stirnband der Schweiß in die Augen schoss, habe ich mir irgendwann nach Kilometer 20 das ausgezogene T-Shirt notdürftig um den Kopf gebunden. (Für alle, die die Gnade der musikalisch-rechtzeitigen Geburt genießen: Ich habe das Bild noch nicht gesehen, aber man sieht damit vermutlich so aus wie eine Kreuzung zwischen Bob Dylan auf dem "Hard Rain-Cover" und Frank Zappa auf dem von "Sheik Yerbouti". Also: beschissen!) Auch den Umstand, dass ich in diesem Outfit fotografiert wurde - ich, von mir aus, hätte wirklich kein Selfie gemacht! - verdanke ich dem LT Ennert bzw. einem seiner Mitglieder. Deshalb Dank – in order of their appearance - an Peter, Ira und Rudi W.

Und die Moral von der Geschicht

Nochmals was Musikalisches zum Abschluss, kein Blues: Runner there's no need to feel down I said runner pick yourself off the ground

I said runner 'cause your in a new town There's no need to be unhappy

It fun to run in the L T- E

It fun to run in the L T- E Many ways to have a good time.

Stefan Pürner

Boston Marathon 2015

Warum Boston und nicht New York? Das werde ich oft gefragt, wenn ich auf die Frage nach meinem Läuferziel mit "Boston" antworte.

Der Boston Marathon ist unglaubliche 119 Jahre alt. Er wurde erstmals am 19. April 1897 ausgetragen, also nur ein Jahr, nachdem der Marathonlauf von Pierre de Coubertin anlässlich der ersten Olympischen Spiele der Neuzeit "erfunden" wurde. Und dieser Marathon wird seither auf einer im Wesentlichen identischen Strecke jährlich wiederholt. Damit ist Boston der älteste Stadtmarathon der Welt. Heute werden bei großen Stadtmarathons die Innenstädte für den Autoverkehr gesperrt. Während des ersten Boston Marathons gab es noch keinen (nennenswerten) Autoverkehr! Das Teilnehmerfeld des ersten Boston Marathons war allerdings noch recht überschaubar: von 15 Startern kamen 10 ins Ziel. Und damals reichte auch eine Zeit von 2:55:10 für den Sieg – wobei die Distanz nur über ca. 37 km ging. Erst seit 1921 ist ja der Marathon auf 42,195 km "geeicht", wobei Boston auch erst 1927 die Distanz entsprechend verlängert hat. Der Marathonlauf war ursprünglich Männern vorbehalten. 1967 "mogelte" sich aber eine Kathrine als "K.V. Switzer" in die Starterliste des Boston Marathons. Als das bemerkt wurde, versuchte der Renndirektor höchstpersönlich sie aus dem Rennen zu rempeln. Das misslang ihm aber, und so wurde sie Finisherin des Boston Marathons. (Wobei im Vorjahr bereits eine Frau ohne Startnummer mitgelaufen war.) Erst 1972 durften Frauen dann offiziell teilnehmen.

Den Tiefpunkt erlebte der Boston Marathon dann 2013. Der Bombenanschlag im Zielbereich kostete drei Menschen das Leben. Über 250 wurden zum Teil sehr schwer verletzt. "Boston Strong" – Boston ist stark! Mit diesem Motto machten sich Stadt und Läufer Mut und Hoffnung. Und auch zwei Jahre danach war dieses Motto an vielen Stellen zu sehen. Der Boston Marathon hat viel von seiner positiven Atmosphäre zurückgewonnen. Das Bombenattentat war aber dennoch präsent. Der laufende Gerichtsprozess zur Urteilshöhe – und ob der schuldig gesprochene Attentäter zum Tode verurteilt werden sollte oder nicht - waren Gesprächsthemen in den Medien und unter den Läufern.

Auch von der Strecke her ist der Boston Marathon ungewöhnlich. Es geht in einer geraden Linie von West nach Ost, vom Start in Hopkinton nach Boston, und es gibt gerade mal fünf echte Kurven. Die Strecke hat dabei ein Nettogefälle von 140 Metern. Damit ist der Boston Marathon ein "nicht-bestenlistenfähiger" Punkt-zu-Punkt Kurs. Toleriert werden maximal 42 Meter. In Boston wurden auch Weltrekord-Zeiten gelaufen, z.B. 2011 von Geoffrey Mutai. Wegen der Strecke werden diese Zeiten aber nicht als Weltrekorde anerkannt. Das heißt aber noch lange nicht, dass der Boston Marathon einfach zu laufen ist. Die ersten 6 km gehen tatsächlich flott bergab. Danach wird der Kurs flacher, mit einigen kleineren "Aufs" und "Abs". Gefürchtet sind jedoch die "Newton Hills". Newton ist ein Vorort von Boston und zwischen Kilometer 26 und 33 kommen vier Anstiege. Der schlimmste davon ist der "Heartbreak Hill" bei Kilometer 33. Eine physische und psychische Mauer, an der schon viele Boston Marathons entschieden wurden - und die dem Hobbyläufer alles abverlangt. Während des Marathons 1936 musste das auch der Titelverteidiger John Kelley spüren. Als bis dahin Zweitplatzierter schloss Kelley auf den Führenden Ellison Brown auf, tippte ihm kurz auf die Schulter und zog dann vorbei. Das motivierte aber Brown derart, dass er konterte und just am Heartbreak Hill Kelley überholte und schließlich gewann. Im Ziel sagte Kelley, dass ihm das das Herz gebrochen hätte. Seither trägt die Steigung bei Kilometer 33 den Namen "Heartbreak Hill". Für sich genommen ist jede der Steigungen nicht so wild – nicht mehr als 400 bis 700 Meter lang mit einem Höhenunterschied zwischen 15 und 30 Metern. Aber bei Kilometer 33 kann man das echt nicht gebrauchen.

Eine weitere Besonderheit ist das Datum. Der Marathon findet jedes Jahr am dritten Montag im April statt. Dies ist der "Patriot's Day", ein lokaler Feiertag in Massachusetts. Hier gedenkt

man der Gefechte von Lexington und Concord von 1775, als sich erstmals amerikanische Milizen und britische Truppen im Hinterland von Boston direkt gegenüber standen. Diese Gefechte markieren daher auch den Beginn der amerikanischen Unabhängigkeitskriege.

Mit Boston verbinden mich aber auch viele persönliche Dinge. Ich lebte im Großraum Boston für mehr als drei Jahre. Mein ältester Sohn wurde dort geboren, und ich habe nach wie vor Freunde dort. 2004 bin ich von Boston nach Bonn gezogen. Und als ich mit dem Laufen begonnen habe, war mir klar: der Boston Marathon in mein persönliches Ziel.

Mein Boston Abenteuer begann 2013 in Köln. Für den Boston Marathon muss man eine Qualifikationszeit nachweisen, und das gelang mir beim Köln Marathon vor 2 Jahren. Als Nicht-Amerikaner kann man auch eine Marathonreise bei einem Veranstalter buchen und hat so einen garantierten Startplatz (in einem all-inclusive Paket, und deshalb teuer). Alternativ kann man auch für eine Wohltätigkeitsorganisation starten – wenn man entsprechend Spendengelder einwirbt oder eigenes Geld für die Organisation mitbringt (sehr teuer). Eine Lotterie gibt es nicht.



Wegen der Zeitumstellung bin ich bereits am Donnerstag angereist und war bei Freunden nördlich von Boston untergebracht. Die Startunterlagen habe ich dann gleich am Freitag abgeholt. Am Samstag veranstaltete die gastgebende Boston Athlethics Association (BAA) bereits einen 5 km-Lauf. Den habe ich dann auch "mitgenommen" – als Einstimmung auf den Marathon und um nochmals meinen geplanten Marathon-Pace von 4:35 zu testen. Auch führte die 5 km lange Schleife über die Zielgerade des Boston Marathons. Gelegenheit also, dieses Stück unter Wettkampfbedingungen auszutesten. Leider war das dann auch die einzige Gelegenheit, an diesem Wochenende bei schönem Wetter zu laufen, denn am Samstag war es noch richtig sonnig. Sonntag ließ ich es dann ruhig angehen mit Ablenkung bei einem kurzen Spaziergang in der Natur und einem "Potato-Marathon-Dinner", welches meine Freunde für mich gekocht hatten. Das einzige, was mir zunehmend Sorgen machte, war das Wetter. Es war für Montag Regen und Gegenwind angesagt, der am Vormittag aufziehen und im Laufe des Tages und am Abend an Intensität zulegen sollte. Na ja. Typisches Neuengland-Wetter eben. Wenn dir das Wetter in Neuengland nicht gefällt, dann warte 5 Minuten oder laufe 50 Meter.

Montagmorgen ging es dann um 5:30 Uhr früh im Mietwagen gen Boston. Den Wagen stellte ich bei einer Metro Station ab und fuhr mit der Metro weiter ins Stadtzentrum. Der Verkehr in

Boston ist auch ohne Marathon legendär chaotisch und Parken im Zentrum ist sehr teuer. Was mich erstaunte, war die absolut effiziente und perfekte Organisation dieser Veranstaltung. Allerdings standen den mehr als 30000 Läufern auch 10000 Helfer und Freiwillige gegenüber, die für den reibungslosen Ablauf sorgten. Auf dem *Boston Common* einem Park im Stadtzentrum - waren Zelte aufgebaut. Dort konnte man seine Sachen abgeben, und hier standen dann auch die Busse bereit, die einen von Boston zum Start nach Hopkinton brachten. Alles verlief sehr effizient und reibungslos – trotz aller Sicherheitsmaßnahmen.



Aufgrund der Sicherheitsbestimmungen konnte man Kleidung nur in dem durchsichtigen Plastikbeutel der Veranstalter abgeben. In den Bussen durfte man keine Rucksäcke oder größere Flaschen mitnehmen, wohl aber extra Kleidung, Decken und Sitzmatten. Das war am Marathon-Montag auch witterungsbedingt dringend notwendig. Mein Bus fuhr um 7:40 Uhr ab, und diese Fahrt hinterließ gleich Eindruck: Sie dauerte mehr als eine Stunde und ständig denkt man: o.k. – und das ganze musst Du gleich zurücklaufen. Außerdem fuhren wir direkt in Richtung der aufziehenden Schlechtwetterfront. Kurz vor Ankunft fing es auch schon an zu regnen. Das war aber zunächst nur ein kurzer Schauer, und so war es wieder trocken, als wir um 8:45 Uhr im "Athletes' Village" auf dem Gelände der Hopkinton High and Middle School ankamen. Das war eine große, abgezäunte Fläche mit reichlich Sitzgelegenheiten, Zelten, Getränken, Verpflegungsstellen sowie Dixi-Klos. Von hier aus wurde man entsprechend seiner Startwelle und Startblock aufgerufen. Der Marathon wurde in insgesamt 4 Wellen gestartet, d.h. die insgesamt acht Startblöcke wurden vier Mal mit Läufern gefüllt und dann gestartet. Ich war mit meiner Qualifikationszeit im vierten Startblock der zweiten Welle. Die Wellen und Startblöcke wurden einzeln und nacheinander aufgerufen, und so machte ich mich um 9:40 auf die gut 1000 Meter lange Fußstrecke vom "Athletes' Village" zum eigentlichen Startgelände. Kurz vor dem Startgelände gab es wieder zahlreiche Dixi-Klos. Auch hier wieder der Eindruck einer perfekten Organisation. Man hatte ausreichend Zeit, aber nirgendwo musste man lange warten. Auch wurden auf dem ganzen Weg vom "Athletes' Village" bis zum Startgelände die abgelegten, alten Kleidungsstücke von zahlreichen Helfern einer Wohltätigkeitsorganisation eingesammelt. Bei 30000 Läufern standen hierfür mehrere LKWs bereit! Schließlich stand ich um 10:10 Uhr in meinem Startblock, und der Startschuss für meine Welle fiel pünktlich um 10:25 Uhr. Endlich!

Trotz wolkenverhangenen Himmels war die Stimmung ausgelassen und unter großem Gejohle ging es auf die 26,2 Meilen nach Boston. Als Läufer wisst ihr ja, dass gerade am Anfang eines Rennens die Gefahr besteht, die Sache zu schnell anzugehen. Die Gefahr ist hier besonders groß, da die Strecke auf den ersten 6 Kilometer einiges an Gefälle hat. Ein zu schnelles Tempo hier haben schon viele später am "Heartbreak Hill" bitter bezahlen müssen.



Also versuchte ich, mich nach einem extrem schnellen ersten Kilometer auf meinen anvisierten Pace von 4:35 zu disziplinieren. Das kam mir aber wegen des Gefälles nicht so sehr schnell vor. Entsprechend gut und ausgelassen war die Stimmung, auch wenn hier im ländlichen Neuengland noch nicht allzu viele Zuschauer zu sehen waren. Dafür waren entlang der Strecke viele Polizisten und Soldaten der Nationalgarde zu sehen. Meine Freunde berichteten auch von Sprengstoffspürhunden. Polizisten in Zivil sollen auch zahlreich an der Strecke gestanden haben.

Die Verpflegungsstellen kamen in sehr dichter Reihenfolge (in Abständen von einer Meile!) und waren an beiden Seiten aufgebaut. Allerdings gab es nur Wasser und "Gatorate Endurance Formula". Letzteres ist nicht in Europa erhältlich und in den USA auch nur im Internet. Und so gab es keine Möglichkeit für mich, dieses Getränk vorher zu testen.

Kaum 10 km in das Rennen hinein fing es wieder an zu regnen, und der Regen wurde diesmal stärker. Glücklicherweise war vom Gegenwind (noch) nicht viel zu spüren. Die ersten 20 km verliefen gut, und ich konnte meinen Pace locker halten. Bei Kilometer 20 war als erster "Höhepunkt" der "scream tunnel" am Wellesley College. Auf einem halben Kilometer standen College Studentinnen und schrien und kreischten, was das Zeug hielt. Auf 500 Metern Hände abklatschen. Läufer wurden auf Schildern zu Selfies und Küssen aufgefordert. Diese Einladung wurde auch von nicht wenigen Läufern angenommen. Weiter ging es Richtung Charles River – dem bis dahin niedrigsten Punkt der Strecke bei Meile 16. Danach kamen die Newton Hills. Vier Stück. Der erste ging noch ganz locker. Anschließend musste ich mich auf der linken Seite halten, weil ich diese Stelle mit meinen amerikanischen Gastgebern vereinbart hatte – und fast wäre ich an ihnen vorbeigelaufen! Die reichten mir mein vorbereitetes Wettkampfgetränk und nach ein paar aufmunternden Worten ging es weiter. Leider regnete es inzwischen in Strömen und der Wind nahm zu. Aber frisch gestärkt ging ich in die nächsten Steigungen. Nach der dritten Steigung war dann die Strecke wieder eine ganze Zeit lang eben. War es das schon? Eben als ich mich an den Gedanken gewöhnen wollte war er dann da, der Heartbreak Hill. Meine Oberschenkel fingen inzwischen an zu brennen. Sollte ich das Rennen etwa doch zu schnell angegangen sein? Den Hügel nahm ich einigermaßen würdevoll, ließ aber beim Pace nochmals ordentlich Federn - er lag inzwischen deutlich über 5:00. Dann endlich ein großes Schild "Heartbreak Hill over"! Ab jetzt ging es nur noch bergab nach Boston! Und tatsächlich konnte ich meinen alten Pace von 4:35 wieder aufnehmen. Inzwischen standen auch immer mehr Menschen an der Strecke und riefen und feuerten an. Überhaupt ist das Publikum hier mit Herzblut bei den Läufern. In Europa hört man viel Musikgruppen und ausgelassene Partys entlang der Strecke. In Boston sah ich nur eine einzige Musikgruppe und hörte überhaupt nur wenig Musik. Dafür ist alles auf die Läufer fixiert. Man jubelt, feuert an, schreit, leidet mit, klatscht ab und stellt so schnell eine direkte Verbindung zwischen Läufer und Zuschauer her. Viele Zuschauer kaufen privat viele Kilo Obst und Wasser, nur um sie an wildfremde Läufer zu verteilen. Angefeuert wird jeder, der vom Laufen ins Gehen fällt – egal ob von anderen Läufern oder von Zuschauern. *You can do it!*

Obwohl es eigentlich nur noch bergab gehen sollte, waren dann plötzlich doch wieder kleine Steigungen da. Eigentlich lächerlich klein – nicht mehr als 200 bis 300 Meter lang und 10 Meter hoch. Aber meine Oberschenkel brannten inzwischen sehr und der Gegenwind blies mir kräftig ins Gesicht. Zum Glück hatte der Regen nachgelassen, und die Zuschauer wurden immer zahlreicher und lauter. Nach zwei Kurven ging es auf eine 4 Meilen lange und gerade Strecke nach Brookline und Boston hinein. In Boston wunderte ich mich über ein seltsam an der Strecke geparktes Müllauto. An der nächsten Kreuzung standen wieder zwei, dicht beieinander geparkt. Da dämmerte es mir: die stehen nicht zufällig da. Die sollten mögliche Attentäter davon abhalten, mit einem Auto in die Menschenmenge zu fahren. Meine inzwischen höllisch schmerzenden Beine lenkten mich aber schnell wieder von dem Gedanken. ab. Die Strecke nach Boston schien sich endlos hinzuziehen. Dann kamen aber doch die zwei letzten Kurven, und ich bog auf die Boylston Street ein, der Zielgeraden. Die war mit 800 Metern ziemlich lang, und mit den letzten Kraftreserven ging es über die Ziellinie. Das Gehirn war da schon komplett ausgeschaltet. Froh und frierend ging ich recht schnell durch den Zielbereich. Trotz guter Verpflegung und Schutzcape fror man erbärmlich – und man musste wieder über einen Kilometer gehen, um zurück zu seinen Klamotten zu kommen. Auch gab es keinerlei Umkleidemöglichkeiten. So blieb einem nichts anderes übrig, als sich unter freiem Himmel umzuziehen. Alleine das Aufschnüren der Schnürsenkel mit den eiskalten Fingern war eine fast unlösbare Aufgabe. Zwei weitere Stunden später saß ich aber wieder bei meinen Freunden auf der Couch im warmen Wohnzimmer. Draußen hämmerte inzwischen Schlagregen an die Fensterscheiben. Später in der Nacht kamen sogar Hagel und Gewitter dazu. Deshalb war ich ganz froh, dass das Wetter während des Laufs doch nicht ganz schlecht war – und dass ich den Boston Marathon in einer persönlichen Bestzeit geschafft hatte.

Boston. Das ist ein Marathon voller Geschichten und Geschichte. Ein Marathon mit Höhen und Tiefen – im wörtlichen (Streckenprofil!) wie im übertragenen Sinn. Auch deshalb ist der Boston Marathon für mich etwas ganz besonderes. Boston Strong!

Frank Bensch

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: Frank Bensch, Georg Brüker, Uschi Heinz-Zirbes, Martina und Bernd Kirfel, Stefan Pürner, Otmar Stöcker, Rudi Walter, Peter Grieger