



Ennert-Info

Ausgabe 63

Juni 2016

Ennert-Info 63

Liebe LT Ennerter,

unser aktuelles Ennert-Info sieht mal wieder so aus wie sonst noch kein anderes. Ihr findet Beiträge über unser Laufrevier im Ennert, drei Beiträge von Stefan, der in Bergisch-Gladbach, Belgrad und Skopje Marathon gelaufen ist, und die Antworten von einigen neuen Mitgliedern, die sich an unserer kleinen Umfrage beteiligt haben. Herzlichen Dank dafür!

Vorab noch Hinweise zu **Terminen**, die bereits feststehen und interessant sein könnten:

- **Calmont Wanderung** an der Mosel mit Übernachtung Samstag/Sonntag
04./05.06.2016
- **Bonn Triathlon** am **12.06.**
- **Grillfest** am **01.07.**, Grillplatz in Niederholtorf
- **Laufabzeichen** am **03.09.**, wie üblich an der Rohmühle
- **Vereinsfahrt** am **18.09.**, Volkslauf „**Rund um den Laacher See**“
- **Weihnachtsfeier** am **03.12.2016**

Im nächsten Jahr wird unser Verein 30 Jahre alt, ein Grund, mal wieder eine größere Vereinsfahrt zu planen. Wir werden euch in der nächsten Zeit mehrere Vorschläge hierzu machen. Wir wollen von der Grobplanung her wieder wie 2012 von Freitag bis Montag eine Busfahrt zu einem attraktiven Lauf machen. Wir werden dann diejenigen unter euch, die sich vorstellen können, mitzufahren, bitten, aus den 4-5 Vorschlägen eure Favoriten zu benennen. Das genaue Prozedere werden wir dann erläutern. Ich möchte hier die Gelegenheit nutzen, euch schon einmal kurz vorzuwarnen.

Und nun viel Spaß beim Lesen!

Peter Grieger

Unsere wiederkehrenden Termine:

Montag Gymnastik (nicht in den Schulferien)

Mittwoch Lauf-/Bahntraining

Samstag Laufftreff im Ennert

1. Dienstag im Monat Stammtisch

Unsere Laufstrecke im Ennert

Haben wir nicht eine wunderschöne, abwechslungsreiche und interessante Laufstrecke? Diese Frage stelle ich mir immer wieder, wenn ich alleine oder in der Gruppe durch den Ennert jogge oder auch walke. Gleich nach unserem Umzug vom Tannenbusch nach Heidebergen im Januar 1979 habe ich die Wege durch den Ennert erkundet und mich dann auch bald dem Laufftreff angeschlossen. Die Strecke bietet zu allen Jahreszeiten immer wieder neue Eindrücke, und mir fällt es schwer zu entscheiden und zu sagen, wann sie am schönsten ist.



Am Tag vor dem Bonn Marathon trafen wir uns in einer sehr kleinen Gruppe zum üblichen Laufftreff am Samstag um 16 Uhr. Es war ein toller Frühlingstag. Der Winter mit Eis und Schnee fand zwar nicht statt, aber durch den sehr kühlen März stand die Natur in den Startlöchern.



Durch den vorhergehenden Regen war der Boden genügend nass und mit der warmen Aprilsonne fing nun alles auf einmal an zu grünen und zu blühen.

Es dauerte auch nicht lange, bis die Waldstücke mit den herrlichen Teppichen der blühenden Anemonen erreicht waren. Übereinstimmend stellten wir alle wieder einmal fest, wie schön doch die Laufstrecke im Ennert zu jeder Jahreszeit ist, wenn man mit offenen Augen läuft.

Es ist immer wieder schön, wenn man nach der etwas anstrengenden Steigung durch den Wald auf das freie Feld kommt und den weiten Blick nach Oberholtorf und in der Ferne nach Vinxel genießen kann.



Hier ist es selbst im Hochsommer immer etwas kühler und luftiger. Durch den freien Blick über die großen Felder wird man für die Mühen des Anstiegs entschädigt und man kann sich in der frischen Luft wieder etwas erholen.

Wenn man bis zur „Schranke“ zum Vinxeler Parkplatz weiter läuft, erreicht man mit dem Paffelsberg die höchste Erhebung im Stadtgebiet Bonn, die mit einem Findling markiert ist. Noch vor einigen Jahren war der Stein ganz. Irgend-wann in den letzten Jahren ist er in der Mitte durchgebrochen. Wie schon einmal gesagt, es lohnt sich, mit offenen Augen zu laufen.



Es gibt viele Wege wieder zurück zum Ausgangspunkt unserer Laufstrecke. Ein Weg führt als Abkürzung durchs „Dorf“. Dabei kann man in Oberholtorf ein Denkmal bestaunen. Im Jahre 2000 wurden dort von einem archäologisch interessierten Bauern die Grundmauern einer großen Saalkirche entdeckt, deren Umrisse durch die Initiative des Bürgervereins sichtbar gemacht wurden. Auf einer Informationstafel sind alle wichtigen und bisher bekannten Daten festgehalten. Ein kleiner Umweg lohnt sich auf jeden Fall.

Unsere Laufstrecke ist aber auch im Herbst sehr schön, wenn sich die Blätter langsam bunt färben und die Felder abgeerntet sind.

Rudi Walter

Zu früh, zu langsam: Der *Mann mit dem Hammer* wartet auf andere Königsforster Marathon in Bergisch Gladbach

Was verschlägt einen nach Bergisch Gladbach? Und dann auch noch zum Marathon?

Warum Bergisch Gladbach?

Das kann der Ruf der Wildnis sein. Oder auch ganz pragmatische Gründe haben. Bei mir waren es letztere: Da ich wusste, dass ich aus terminlichen Gründen nicht am Marathon in Bonn teilnehmen konnte, suchte ich nach einem Ersatz in der Nähe. Dabei stieß ich auf den Königsforster Marathon in Bergisch Gladbach. Für ihn sprachen einige Argumente:

- Zum einen ist Bergisch Gladbach nicht weit von Bonn entfernt. Man kommt nicht nur relaxed innerhalb eines Tages hin und her, sondern man kann – da der Marathon erst um 11:30 Uhr startet – vorher noch gemütlich frühstücken und ist zeitig zum Abendessen wieder zuhause.
- Darüber hinaus verläuft die Strecke durch die Natur. Ich erwartete also eine Strecke, auf der Asphalt eine Seltenheit sein würde.

Ein Argument sprach jedoch gegen die Teilnahme an diesem Lauf:

- Er sollte am 13. März stattfinden. Nein, ich bin nicht abergläubisch! Die Zahl 13 hat

mich nicht gestört. Aber Mitte März ist dann doch eine Zeit, zu der man noch nicht so richtig für lange Strecken „eingelaufen“ ist.

Aber was soll's? Versuchen kann man es ja einmal, dachte ich.

Außerdem: Wer bei diesem Lauf für den vollen Marathon angemeldet ist, aber irgendwann nach der Halbmarathondistanz aussteigt, wird als Halbmarathon-Finisher gewertet. Man läuft also sozusagen mit doppeltem Boden. Klingt ein bisschen wie in der Großindustrie: Wenn Du Dein Ziel verfehlst, merkt es keiner. Goldener Handschlag. Andererseits: Eigentlich eine faire Regelung!

Erst Parken, dann Laufen

Ich fuhr zeitig los. Und das war auch gut so: Parkplätze sind nämlich rar in der unmittelbaren Nähe des Startes.

Mein Tipp: Gar nicht erst versuchen, dort einen Parkplatz zu finden, sondern in einer der Nebenstraßen der Frankenforsterstraße parken. Erstens weil "Franken" immer sympathisch klingt, zweitens aber, weil es hier Parkplätze gibt. Von dort aus ist es etwas über ein Kilometer Fußweg zum Startbereich. Dieser ist schneller zurückgelegt als dieselbe Strecke auf der vergeblichen Parkplatzsuche mit dem Auto.

Langsam, aber sicher

Beim Start sollte man nicht zu ehrgeizig sein. Halbmarathon und ganzer Marathon werden nämlich gemeinsam gestartet. Wer sich deshalb Halbmarathonis als Schrittmacher aussucht, kann spätestens auf der zweiten Runde mit rapiden Leistungsverlust bestraft werden.

Es gibt aber noch einen anderen Grund, es erst einmal langsam anzugehen: Nach dem Start führt die Strecke ca. viereinhalb Kilometer über Asphalt, mit teilweise erheblichen Steigerungen. Auch die daran anschließende Strecke durch den Wald war teilweise asphaltiert. Meine Hoffnung auf ungetrübten Naturgenuss auch unter den Laufschuhen wurde also enttäuscht.

Nach den ersten fünf Kilometern wurde die Entfernung nur alle weiteren fünf Kilometer ausgewiesen. Dies führt dazu, dass man - weil man durch einen unbekanntem Wald läuft - kaum ein Gefühl für die zurückgelegte Entfernung entwickelt. Auch auf der zweiten Runde hat man in dem Wald kein richtiges Gefühl, wie weit man eigentlich ist.

Das kann zum Problem werden, wenn man irgendwelchen Zeiten hinterherläuft. Ich hatte in Anbetracht meines Trainingsstandes, der eher ein Missstand war, jedoch beschlossen, dass mir die Zeit heute egal sein sollte. Deshalb ging ich die zweite Runde bewusst langsam an. Ab und zu überzeugte ich mich durch einen Blick auf die Uhr, dass ich wohl noch vor dem Zielschluss ankommen würde, ansonsten konzentrierte ich mich jedoch auf die Natur.

Sunshine, every single day helps to light my way

Dadurch wurde es zu einem sehr angenehmen Lauf. Der Frühling machte an diesem Sonntag mit Macht auf sich aufmerksam und die Vögel zwitscherten so intensiv, dass man dachte, sie wären eben erst nach einem monatelangen harten Winter mit geschlossenen Eis- und Schneedecken zurückgekehrt.

"*Here comes the sun*" zog mir durch den Kopf, aber auch "*Aus grauer Städte Mauern*" und schließlich der *Osterspaziergang* aus *Faust I*, den ich im vorherigen Jahrtausend auf einem langweiligen Wachgang bei der Bundeswehr vorschriftswidrig mit einem kleinen Reclam-Heft, das leicht in die Außentasche der damals noch olivgrünen Tarnhosen passte, auswendig gelernt hatte. ("*Vom Eise befreit sind Strom und Bäche/durch des Frühlings` holden belebenden Bick/im Tale gründet Hoffnungsglück...*")

Turn off your mind, relax and float downstream

Dadurch, dass ich mich so treiben ließ, fiel mir die zweite Hälfte wesentlich leichter als die erste, bei der ich noch versucht hatte, mit irgendwelchen Leuten, die nur die Hälfte meines

Weges zurückzulegen hatten, Schritt zu halten. Auf der zweiten Runde gab es dagegen ohnehin kaum andere Läufer. Also kein Sogeffekt.

Auch dem "Mann mit dem Hammer" bin ich nicht begegnet, obwohl ich dieses Mal eigentlich ganz fest damit gerechnet hatte, ihn zu treffen. Bei anderen Läufen, bei denen ich wesentlich besser vorbereitet war, hatte er irgendwo zwischen Kilometer 30 und 35 auf mich gewartet. Manchmal hatte er nur an den Beinen gezogen, manchmal hatte er versucht, voll in die Knie zu schlagen.

An diesem Tag hätte er leichtes Spiel mit mir gehabt. Aber er war nicht da. Wo war er also diesmal?

Die anderen Läufe waren jedoch, so wurde mir jetzt klar, solche gewesen, bei denen ich nicht nur eine Distanz überwinden wollte, sondern auch irgendwelchen Zeiten hinterher gelaufen war (auch wenn ich das zuerst gar nicht vorgehabt hatte).

Man with the silver hammer

Ich hatte unterwegs ausgiebig Zeit, über dieses Phänomen nachzudenken. Mein Ergebnis ist, dass es den "Mann mit dem Hammer" - zumindest ab einem gewissen Grundtrainingszustand, der gar nicht so hart erarbeitet sein muss, und mit einer gewissen Gelassenheit, was das Ergebnis angeht - eigentlich gar nicht gibt.

Und wenn es ihn gibt, dann sind wir es selbst.

Außerdem: Der "Mann mit dem Hammer" ist ein Macho und will starke Gegner. Wenn er dich einmal auf dem Kicker hat, kannst du ihm nur schwer davonlaufen. Wenn du aber für seine "Radarerfassung" zu langsam bist, dann gehörst du nicht in sein Beuteschema - und er verschont dich.

Dann heißt es

I'm a wheel, I'm a wheel

I can roll, I can feel

And you can't stop me turning

Cause I enjoy the sun, I enjoy the sun

I can move, I can run

*And there is no man with the silver hammer,
and there is no man with the silver hammer,*

Stefan Pürner

Belgrad: Hochsommer im April, Marathon wird zum Wettbewerb im Gehen

Manche meinen ja, dass strahlend blauer Himmel schön sei. Aber mal ehrlich, unter uns Läufern: Gibt es etwas Unbarmherzigeres als blauen Himmel, der vom einen Ende des Horizonts zum anderen reicht, und nicht die geringste Hoffnung auf nur ein einziges Wölkchen, das sich vor die Sonne schiebt, macht?

Aber schön der Reihe nach: Dienstreisen und Marathonlaufen vertragen sich mitunter nicht. Bei mir war eine Dienstreise dieses Jahr daran schuld, dass ich den Bonner Marathon nicht laufen konnte. Da jedoch ausgleichende Gerechtigkeit ab und an tatsächlich vorkommt, war es eine andere Dienstreise, die es mir ermöglichte, beim Marathon in Belgrad mitzulaufen. Mein erster Auslandsmarathon! Allerdings in einer Stadt, die ich schon seit ca. dreißig Jahren ziemlich gut kenne. Die Exotik hielt sich für mich also in Grenzen. Auch weil einem zu-

sammen mit der Startnummer Heimatliches übergeben wurde: Eine Werbung für das hinlänglich bekannte alkoholfreie Weizen aus einer kleinen bayerischen Stadt.

Am Samstag, dem 16. April, war es soweit. Am Vortag hatten wir eine Konferenz, die mit einem landestypischen üppigen und langen Abendessen, Sliwowitz inclusive, endete. Dennoch kam ich am anderen Morgen zeitig aus dem Bett. Das war auch gut so, weil ich so noch einen Blick auf den Wetterbericht werfen konnte. Nachdem es zwei Tage vorher noch kalt gewesen war und in Strömen geregnet hatte, wurden nun Temperaturen knapp unter 30° prognostiziert. An alles hatte ich gedacht, nur an Sonnencreme nicht! Kurz nach acht erwarb ich diese dann, in einer soeben geöffneten Apotheke, natürlich zu Apothekenpreisen.



So schreibt sich "Beogradski Maraton" auf Kyrillisch

Der Start fand auf historischem Belgrader Boden statt: In der Nähe des Parlamentes, wo im Oktober des Jahres 2000 Demonstranten das Ende von Milosevic einläuteten. Für die ausländischen Teilnehmer, von denen es etliche gab, war es sicher ungewöhnlich, dass vor dem Start die Nationalhymne gesungen wird. Einige der Läufer hoben dabei auch die Hand zum serbischen Drei-Finger-Gruß. Die an ihren Vereins-T-Shirts als solche erkennbaren Bosnier, Macedonier, Kroaten und Slowenen nahmen dies gelassen hin.

Bereits der erste Teil der Strecke hatte es in sich: Zum einen bemerkte man relativ schnell, dass man in der Metropole eines früher sozialistischen Staates läuft. Der Erhaltungszustand auch der Hauptstraßen ist alles andere als gut. Mit Schlaglöchern und durch die Hitze gewelltem Asphalt muss man also rechnen. Ebenso mit Straßenbahnschienen. Man sollte also den Blick ab und an auch nach unten schweifen lassen. Außerdem gab es auf den ersten drei Kilometern erhebliche Steigungen. Diesbezüglich hatte man das Schlimmste bereits überstanden, wenn man Kilometer vier erreicht hatte.

Nach ca. sechs Kilometern durch das historische Belgrad (oder das, was nach der Bombardierung durch die deutsche Luftwaffe im Zweiten Weltkrieg davon übrig geblieben war), ging es über die Sava nach "Neu Belgrad". Von der Brücke bot sich auch ein Blick auf die Mündung der Sava in die Donau. Leider verlief die Strecke dann nicht hinunter zur Donau und an dieser entlang, sondern fast ausschließlich durch die zu sozialistischen Zeiten errichtete, damals moderne Vorstadt. Dort war zweimal ein Rundkurs von 15 km zu absolvieren, bevor es dann über die Sava wieder zurück in die Innenstadt ging.



Die Strecke führte vorbei an Wohnsilos und sozialistischen Zweckbauten und dem überdimensionierten Hotel "Jugoslavija" (das auch heute noch so heißt). Dann berührte sie kurz die Vorstadt Zemun, die vor dem Zweiten Weltkrieg Wohnort vieler Donauschwaben war, und danach im Gefolge der kriegerischen Auseinandersetzungen der 90er Jahre als Wohnort der "Zemuner Mafia", die durch kriegsgewinnlerische Machenschaften zu Reichtum gekommen war, traurige Berühmtheit erlangte. Ein Teilstück bildete die Hälfte einer breiten Straße, deren andere Seite eben gerade asphaltiert wurde. Dort fühlte man sich so, als ob man in einer Sauna laufen würde.

Ganz klare Ansage: Der Charme der Strecke in Belgrad hält sich in Grenzen. Belgrad ist eine lebendige, bunte Metropole, die zu recht bei vielen jungen Ausländern auch als Partyhochburg beliebt ist. Die Marathonstrecke ist jedoch eher eine Verlegenheitsstrecke mit Start und Ende in der Innenstadt. Der Rest besteht meist aus Asphalt unter den Füßen und Beton um einen herum. An verfrühten Hochsommertagen wie diesem läuft man da schon einmal halbblind von einem Gemisch aus Schweiß und Sonnencreme gegen den inneren Schweinehund an.

Dennoch hat dieser Marathon seinen eigenen Charme. Und der besteht in den Einwohnern Belgrads. Diese feuern nämlich selbst noch das letzte Drittel der Läufer, das weit jenseits des dreißigsten Kilometer mühsam in Richtung Ziel wankt, aufmunternd an. Ich habe noch bei keinem Marathon so viele Kinder gesehen, die jedem Läufer, der des Weges kam, die Hände zum Abklatschen anboten. Und so viele Omas, die in Campingstühlen am Straßenrand saßen und jeden Läufer aufmunterten. Am freundlichsten war der Zuspruch übrigens auf der Teilstrecke entlang des Slums (jedes andere Wort wäre einfach geschönt!), in dem Sinti und Roma in mühselig zusammengezimmerten Holzhütten wohnen. Mancher einheimische Läufer würde sich wohl nie hierher verirren, wenn die Marathonstrecke nicht hier vorbei führen würde.

Auch bin ich noch nie irgendwo gelaufen, wo man auf der Laufstrecke so nahe auf Tuchfühlung mit den Stadtbewohnern kommt. Wenn die Spitzenläufer einmal vorbei sind (übrigens lief der erste, der Äthiopier Rop Abel Kibet, nach 2:23:58 Stunden über die Ziellinie), nutzt die Belgrader Bevölkerung nämlich die Gelegenheit, ihre sonst vom Autoverkehr überlasteten Straßen zurückzuerobern. Man muss deshalb damit rechnen, dass man ab und zu mal eine Gruppe von Kindern mit Fahrrädern umlaufen muss, oder aber auf der Savabrücke beinahe in eine Radfahlerin läuft, die spontan beschlossen hat, anzuhalten, um ein Foto mit ihrem Handy zu schießen.

Irgendwann löst sich der Unterschied zwischen Läufern auf der einen und Zuschauern bzw. Spaziergängern auf der anderen Seite fast völlig auf. Wegen der Temperaturen sind die Marathonis nämlich nur geringfügig schneller als diejenigen, die die Gelegenheit nutzen, auf den Hauptverkehrsstraßen zu flanieren. Zumindest im hinteren Drittel des Teilnehmerfeldes ähnelt das Ganze mehr einer Geher- als einer Laufveranstaltung. Und man ist gut beraten, sich so zu verhalten. Daran erinnern einen ab und zu die Sirenen des Sanitätswagens.

Den schwindenden Unterschied zwischen Teilnehmern und Zuschauern verdeutlicht vielleicht am besten folgende Szene: Es muss irgendwo zwischen Kilometer 35 und 38 gewesen sein. Dort saß an einer Bushaltestelle eine Frau jenseits der 60, die mit großer Selbstverständlichkeit die schweißglänzenden Läufer fragte: "Jungs, ihr wisst doch bestimmt, welche Linie ich nehmen muss, um von hier nach XY zu kommen."

Wenn jetzt jemand meint, dass es keinen Sinn macht, während eines Marathonlaufes an einer Bushaltestelle entlang der Strecke zu warten, dem sei gesagt, dass ein Teil der Strecke nicht vollständig für den Verkehr gesperrt ist. Das führt dazu, dass der kreuzende Autoverkehr immer dann freigegeben wird, wenn sich bei den Läufern eine Lücke auftut. Geduldig warten Polizisten, die Autoschlangen für einen aufhalten. Es hat sich viel verändert seit den 80ern. Damals waren die Uniformierten weniger freundlich.

Irgendwann hat man dann den Rundkurs das zweite Mal durchlaufen und es geht wieder Richtung Savabrücke in die Innenstadt. (Übrigens macht es psychologisch einen großen Un-

terschied, ob man - wie in Bonn - einen Rundkurs von 21 km zweimal laufen muss, oder einen von lediglich 15.)

Auf der anderen Savaseite gibt es dann auch wieder Schatten. Was die eine oder andere Kraftreserve freimacht. Ich gehe mir erst mal Papiertaschentücher kaufen, meine Zeit ist mir inzwischen mehr als egal. Irgendwann ist man dann tatsächlich durch das Ziel. Ich erinnere mich in diesem Moment an die Werbung für das alkoholfreie Weizen aus dem schönen Bayernland im Starterpaket. Meine Hoffnung, dass es auch hier nach dem Ziel Erdinger alkoholfrei gibt, wird allerdings enttäuscht. Ich begnüge mich also mit einer halben Banane und einer weiteren Flasche Mineralwasser. (Übrigens haben die Veranstalter auf die Hitze flexibel reagiert: Etwa alle zwei Kilometer gab es Wasser. Man hatte offensichtlich Zusatzversorgungsstationen eingerichtet. Toll waren auch die Stationen mit den Wasserschläuchen, aus denen man sich ausgiebig ab duschen lassen konnte.)

Übrigens ist Belgrad auch eine tolle Stadt für Nachtleben und Kneipenmarathon. Außerdem hat es historisch einiges zu bieten. Der Belgrader Marathon ist sicher kein Lauf, den man sich jedes Jahr geben muss. Er ist es aber durchaus wert, einmal teilzunehmen. Vor allem, wenn man es mit einigen Tagen Städtetourismus kombiniert. Zu sehen gibt es in Belgrad abseits der Marathonstrecke genug.

Stefan Pürner

Skopje: Trabantenstadtmarathon im Schatten der Proteste

Es gibt Marathons, bei denen ist es vor allem wichtig, dass sie stattfinden. Einer davon ist der Marathon in Skopje, der Hauptstadt von Mazedonien. Im letzten Jahr ist er ausgefallen, weil es kurz vor dem Termin bei einer "Polizeiaktion" mit Beteiligten, die zu verschiedenen ethnischen Gruppen gehörten, fast 20 Tote gab. In der Zeit dazwischen hat sich die politische Situation keineswegs entspannt. Auch wenn es in unseren Zeitungen zu selten vorkommt: Wer im Internet gezielt danach sucht, wird ein Bild von der verworrenen Situation dort bekommen.

„Bunte Revolution“ und martialische Polizei

Der Marathon fand am Sonntag, dem 8. Mai statt. Ich war aus beruflichen Gründen schon früher da. Als ich am Freitag am neu erbauten, barockkitschig gestalteten Außenministerium vorbei zum Abendessen ging, sah ich an der Fassade riesige Farbflecke. Sie stammten von Farbbeuteln, die Demonstranten gegen das Gebäude geworfen hatten. "Bunte Revolution" nennt man das. Ich mache einige Fotos. Als ich später einen Blick in die Straße hinter dem Gebäude werfe, war Schluss mit lustig: Dort standen ein paar Dutzend Polizisten, martialisch ausgerüstet mit ebensolchen Fahrzeugen. Davon machte ich lieber kein Foto. Später sollte ich erfahren, dass auch an diesem Abend wieder Demonstrationen erwartet wurden. Polizeiliche Deeskalationsstrategien sehen definitiv anders aus.

Aber es blieb ruhig an diesem Abend, sieht man einmal von dem Lärm kilometerweit zu hörender aufgemotzter Motoren ab, die offensichtlich zu Autos gehören, deren Besitzer relativ sicher zu sein scheinen, mitten in der Nacht durch die Straßen der Hauptstadt rasen zu können, ohne Probleme mit der ansonsten so präsenten Polizei zu bekommen.

Für den Tag nach dem Marathon kündigten Plakate und auf Gehsteige, Straßenoberfläche und Hauswände gesprayte Slogans in der Sprache der albanischen Bevölkerungsminderheit eine „Demonstration für das Recht“ an. Auch ohne Albanisch-Kenntnisse war für die ange-reisten ausländischen Marathonläufer klar, dass etwas in der Luft war: "Protestoj .. 9. Maj 2016" versteht man schließlich international.

Disneyland, Staatsgewalt und Bob Marley

Wer dann am Vorabend durch die Innenstadt von Skopje flanierte, konnte zuerst das übliche Bild dieser etwas merkwürdigen Hauptstadt eines kleinen, armen Staates sehen. Diese wird, nach dem Wunsch der herrschenden Parteien, derzeit zu einer pseudohistorischen Metropole mit sprichwörtlich hunderten von Denkmälern umgebaut. Ein bisschen wie Disneyland. Sogar passende Musik aus Lautsprechern an besonders bedeutenden Denkmälern fehlt nicht. Ausländische Touristen fotografieren und filmen amüsiert, die Einheimischen flanieren unbeeindruckt davon. Auch von dem, was man in den Seitenstraßen sieht. Dort stehen paarweise Polizisten mit Schlagstock und weißen Helmen am Ellenbogen, bereit für was auch immer, das auch an diesem Abend nicht passieren wird.

Die Lust, am nächsten Tag hier zu laufen, hielt sich deshalb trotz jahrelanger Verbundenheit zu diesem Land in Grenzen. Dann sah ich jedoch an einem Bauzaun eines weiteren im Neubau befindlichen „historischen“ Projekts ein Plakat für den *"Bob Marley Day"*, der von *"12 - 01"* am *Sabota* (Samstag) stattfinden sollte - leider erst kommende Woche. Und Girlanden, an denen abwechselnd mazedonische Fahnen und Europa-Fahne hängen.

Und schon hatte ich wieder Lust, hier zu laufen, auch wenn die Strecke, ähnlich wie in Belgrad, überwiegend durch Trabantenstädte aus sozialistischen Tagen führen sollte. Bei diesem Marathon, den eine bekannte Billigfluglinie zusammen mit der Europäischen Union veranstaltete, ging es schließlich irgendwie auch darum, in Zeiten, in denen die allgemeine politische Situation eher in eine andere Richtung geht; ein Stück Normalität und Offenheit zu demonstrieren.

Diese Erkenntnis stärkte mich. Dasselbe lässt sich von der geräucherten Grillwurst sagen, die ich danach in der pittoresken Altstadt aß. Nudeln wären sicher die bessere Wahl gewesen. Aber seit wann ist der Balkan bekannt für seine Nudeln?

Hochzeitsmusik und Dessous contra Nachtruhe

Ich übernachtete wiederum in dem Hotel, in dem wir zwei Tage zuvor eine Konferenz hatten. Das stellte sich jetzt als nicht unbedingt optimale Wahl heraus. Hotels, die während der Wochentage ihr Geld mit Konferenzen verdienen, sind nämlich an Wochenenden oft auch Veranstaltungsorte für Hochzeiten. Und diese werden hier in der Gegend lautstark gefeiert. Auch wenn mein Zimmer einige Stockwerke unter dem Veranstaltungssaal lag. Das Wummern des Basses kam bei mir an, so dass ich mich erst ein paar Mal hin und her drehte, bevor das Sandmännchen mich mit auf die Reise nahm.

Nicht verborgen blieb mir vorher, dass es wenige Nächte vorher in diesem Zimmer (es war eigentlich ein Doppelzimmer) wesentlich lebhafter zugegangen sein muss. Als ich nämlich im Zwischenraum zwischen der weit ausladenden Übergardine und dem klitzeklein dimensionierten Schreibtisch nach einer Steckdose suchte, fand ich stattdessen den unteren Teil der diesbezüglichen "Sportbekleidung" der weiblichen Beteiligten dieses Paarlaufs besonderer Art. Die Farbe war dieselbe wie diejenige meiner Laufshorts, die ich schon bereit gelegt hatte. Das Format war jedoch um einiges kleiner. Mit dieser Konfektionsgröße, dachte ich, würde ich den 42,18 Kilometern morgen erheblich entspannter entgegensehen können. (Ist es nicht merkwürdig, wie ein bevorstehender Marathon die Sichtweise auf gewisse Dinge verändert? Bei anderer Gelegenheit hätten sich mir bei einem solchen Zufallsfund sicher Assoziationen ganz anderer Art aufgedrängt.)

Selber schuld: Solo- statt Massenstart

Der Start am anderen Morgen verlief anders als ich mir das vorgestellt hatte: Als ich mich eingruppierte, war ich noch, den Kopfhörer über die Ohren, damit beschäftigt, die Play-List auf meinem Handy zusammenzustellen. Als sich fünf Minuten nach der angekündigten Startzeit immer noch nichts tat, stellte ich fest, dass ich in der Stadtgruppe für den erst später beginnenden 5 km Lauf stand – und der Abschnitt für die Marathon und Halbmarathonläufer davor schon leer war. Ich mochte mich irgendwie durch die Wartenden und startete dann mit

etwa sechs Minuten Verspätung.

Sechs Minuten sind in einer solchen Situation eine lange Zeit. Ich hatte mich nicht nur um das Starterlebnis gebracht, sondern lief jetzt als einziger auf einer leeren Straße einem Läuferfeld hinterher, das ich noch nicht einmal sehen konnte. Zuerst ging es nämlich Zickzack durch das einzige historische Stück der Strecke, über die alte Brücke, vorbei an Museen und dann wieder auf die andere Uferseite zurück. Ohne Mitläufer fehlte mir jede Orientierung und jeder Anhaltspunkt, wie schnell ich war. Ich hatte das Gefühl: zu schnell. Und ich fürchtete dennoch, dass ich die ganze Zeit alleine, den anderen Halb- und Ganzmarathonis hinterherlaufen würde.

Und auch als ich auf der folgenden, sehr langen Geraden weit vor mir das Ende des Läuferfeldes endlich sah, war noch eine erhebliche Frustrationstoleranz notwendig. Auch weil die inzwischen ebenfalls gestarteten 5- km-Läufer mich nun in rasantem Tempo überholten. Etwa ab Kilometer vier oder fünf hatte ich dann wieder Anschluss an das Feld, aber erst ab Kilometer zehn oder elf fand ich endlich wieder in ein gleichmäßiges eigenes Lauftempo.

Die Strecke ist schnell erzählt: Man läuft die meiste Zeit eigentlich schnurgerade auf breiten Asphaltstraßen zwischen der westlichen (*Karpoš*) und der östlichen (Aerodrom) Trabantenstadt von Skopje hin und her.

Karpoš war übrigens der Anführer eines Aufstandes gegen die Osmanen im 17. Jahrhundert. Aerodrom heißt Flughafen. Zwischen beiden Endpunkten liegen also Jahrhunderte. Manchmal kommt einem das beim Laufen auf diesen schier endlosen geraden Straßen auch so vor.

Was schade ist, weil es hier durchaus schöne Laufstrecken gibt.

Wegen dieser habe ich bei früheren Aufenthalten den Wecker auch schon auf 5:30 Uhr gestellt: Das lohnt sich, wenn man nach dem Einlaufen durch das osmanisch geprägte Basarviertel auf den Berg Vodno hochläuft, oder entlang des Flusses Vardar. Aber bei der einen Strecke ist der Höhenunterschied für einen Marathon zu groß, und bei der anderen der Weg zu schmal. Außerdem ist im Basar das Pflaster zu uneben. Von dem Skopje, dessen „besonderes Mikroklima“ von der Jazz-Pop-Rock-Band „Leb i Sol“ (Brot und Salz) besungen wird, sieht man bei diesem Lauf deshalb so gut wie nichts.

Der Reiz dieses Marathons hält sich also in Grenzen. Auch wegen dieses anderen Liedes: *Tamo gde večno sunce sja, tamo je Makedonija* (Mazedonien ist da, wo die Sonne ewig scheint).

Dieses bewahrheitete sich hier. Die eigentlich für die Mittagszeit angekündigten Wolken ließen sich zwar über dem Gebirge sehen. Die letzten Kilometer nach Skopje wollen sie aber partout nicht zurücklegen. Trotzdem hält mich das Gefühl, dass ich inzwischen gleichmäßig vorankomme, bei Laune. Eine speziell zusammengestellte Auswahl von ex-jugoslawischen Rocksongs, vornehmlich aus den 80ern, deren Namen übersetzt „Rauchen verboten“, „Fischsuppe“, „Schmutziges Theater“ oder „Weißer Knopf“ bedeuten, hilft dabei.

Meine App behauptete hinterher, ich hätte mehr als fünf Liter Flüssigkeit verloren. Das ist natürlich ein theoretischer Wert, weil - Großes Lob an die Veranstalter - es reichlich Versorgungsstationen gab. Die zahlreichen leeren Plastikflaschen werden übrigens von Sinti und Roma, die vom Verkauf von recyclebarem Material leben, mit Lastenfahrrädern eingesammelt. Ein Einwegpfand nach deutschem Vorbild würde sie deshalb um ihren Lebensunterhalt bringen.

Polizei jetzt freundlich, Arc de Triumph auf der Zielgeraden

Die letzten 15 Kilometer hat der Wettergott ein Einsehen. Keine Wolken, aber Wind. Herrlich! Jedes Beaufort verkürzt den nächsten Kilometer um einige Sekunden.

Die Polizei wurde an diesem Tag übrigens Freund und Helfer, insbesondere an Kreuzungen, an denen sie den Marathonläufer die Vorfahrt sicherten. Einige Male führt dies zu lautstarken

Hupkonzerten der wartenden Autofahrer. Die sonstigen Einwohner von Skopje zeigten sich marathonfreundlicher und feuerten jeden einzelnen Vorbeikommenden an. Da auf den Startnummern auch die jeweiligen Landesflaggen abgedruckt waren, schallte mir ab und zu mehrstimmig "Deutschland, Deutschland, Deutschland" entgegen. Mir war das mehr als peinlich. Andererseits: wenn's der Völkerverständigung dient...

Auf den letzten 200 m gab es dann noch einen Gimmick: Man läuft durch eine Miniaturausgabe des Arc de Triumph. Und danach steht man dann vor einer überdimensionierten Statue von Alexander dem Großen, mit der sich trefflich selfies machen lassen. Disneyland à la Macedonia eben.

Executive Summary

Mit gerade einmal 16,00 Euro Teilnahmegebühr bisher der billigste Marathon, an dem ich teilgenommen habe. Extra hinfliegen wegen des Laufes würde ich aber nicht. Ansonsten ist es ein interessantes Land, von dem man hier (zu) wenig weiß. Dessen Politikern würde ein Marathon auch mal gut tun: Raus aus der Bequemlichkeitszone und endlich ein in Kilometern messbarer Fortschritt.

Stefan Pürner

Neue Mitglieder

Vor einigen Wochen haben wir bei den Mitgliedern, die in den letzten beiden Jahren neu zu uns kamen, eine Umfrage gestartet. Wir wollten wissen:

- a. Wer bist du?
- b. Wodurch bist du auf uns aufmerksam geworden?
- c. Was war deine Motivation, in unseren Lauftreff einzutreten?
- d. Was gefällt dir am Lauftreff, was würdest du dir anders wünschen?
- e. Hast du läuferische Ziele im Blick, wenn ja, welche?
- f. Sonstige Anmerkungen, Anregungen?

Es war freigestellt, die Fragen nach eigenen Vorstellungen zu beantworten, stichpunktartig, als Fließtext, mit vollem Namen, nur mit Vornamen usw.

Hier nun die Antworten der Neuen, denen ich nochmals herzlich für ihre Beteiligung danken möchte!

a. Christoph Walther

b. Durch eine/n Anzeige/Text im GA

c. Bin im Herbst 2014 dazu gekommen mit der Motivation, auch in der Winterzeit hindurch zu laufen. In der Gruppe macht es mehr Spaß.

d. Bin zufrieden wie es ist. Mir gefallen die Variationen. Teilweise HM-Vorbereitung mit Training am Rhein und im Sommer dann das Bahntraining als weitere Variante. Ich freue mich immer wieder, wenn es mit der flotten Mittwochsguppe mal wieder einen Ennertlauf gibt. Könnte ich zwar auch am Samstag mitlaufen, ist aber oft schwierig von der Zeit, da mitten am Tag und somit das Wochenend-Familienprogramm ein bisschen unterbrochen wird.

e. Mein Ziel ist es, im Schnitt in den Sommermonaten alle ca. 6 Wochen einen Lauf mitzumachen, da das die Motivation hebt und man so im einigermaßen gleichmäßigen Trainingsrhythmus bleibt.

a. **Jürgen Anders**, 50 Jahre, verheiratet, zwei Kinder, Projektleiter bei Bosch Sicherheitssysteme

b. Ich laufe schon seit längerem, aber bis 2013 immer nur „kurze“ Strecken um die 10km. Irgendwann hat mich dann der Übermut gepackt und ich hab mal längere Strecken bis 18km ausprobiert. Im Herbst 2013 hab ich mich dann für den HM in Bonn 2014 angemeldet. Beim Zeitunglesen ist mir dann der Artikel vom LT Ennert für die HM Vorbereitung aufgefallen. Da ich bis dato nur alleine gelaufen war, hab ich mir gedacht, kannst dich ja anmelden, schaden kann es nicht. Dann habe ich 2014 die HM-Vorbereitung mitgemacht und war danach auch mehr oder weniger regelmäßig beim Bahntraining. Dem Verein beigetreten bin ich erst im Frühjahr 2015.

c. Die HM-Vorbereitung 2014 und auch das Bahntraining haben mir sehr viel Spaß gemacht. Und in der Gruppe laufen macht halt mehr Spaß als immer alleine zu laufen.

d. Am besten gefällt mir die lockere Atmosphäre, der nicht vorhandene Leistungsdruck (außer dem eigenen Schweinhund :o)), das Angebot von der HM-Vorbereitung über das Bahntraining, das Laufabzeichen, die Läufe im Ennert ..., die bunt gemischte Gruppe der Läufer.

e. Evtl. mal einen Marathon, wird sicher noch ein weiter Weg. Aber bis dahin bieten sich noch viele interessante Laufevents, sowohl in der näheren Umgebung als auch weiter entfernt, an.

a. **Thomas Engler**

b. Hochschulsport der Uni Bonn - Vorbereitungskurs (Halbmarathon) bei Jürgen

c. Das gemeinsame Miteinanderlaufen

d. Mir gefällt: Kurze Ansage vor dem Training, freundliche Atmosphäre, das gemeinsame Auftreten bei Wettkämpfen, gemischte Gruppe von jung bis erfahren, das Miteinanderlaufen und auch mal aufeinander warten!

Mehr würde ich mir wünschen: Gerade als Anfänger auf Fehler hingewiesen zu werden, um diese zu vermeiden (Verletzungsgefahren, Laufstil, etc.), weitere Lauftipps.

e. Noch weitere 10 bis 21km Läufe, vielleicht auch mal Crossläufe

a. **Constanze** aus Bonn vom anderen Rheinufer

b. Durch Flyer zum Halbmarathon-Vorbereitungskurs 2015. Eine Bekannte von einem internationalen Lauftreff hatte ihn auf Facebook gepostet und uns mit der Bemerkung weitergeleitet, dass man sich eigentlich besser mit einem solchen Intensivkurs auf den Bonner Halbmarathon vorbereiten müsste.

c. Ich habe eine Gruppe gesucht, die groß genug ist, dass man nicht die Letzte ist, und die sich zuverlässig trifft, sodass ich mich nicht mehr so viel allein zum Laufen motivieren musste. Schneller werden wollte ich auch gern, aber wichtiger waren (und sind) mir die tollen Leute, die ich mag und bei denen ich mich wohl fühle.

d. Die Leute und vor allem die Trainer und die Zugläuferinnen und -läufer bei den Trainingseinheiten und beim Bonner Halbmarathon. Mir gefallen die Gespräche in der Gruppe, und dass alles okay ist, sowohl wenn ich mal viel quatschen oder einfach nur von etwas Stressigem abschalten möchte. Die Samstagläufe im Ennert sind wunderbar, sie liegen aber von der Zeit her am Samstagnachmittag etwas schwierig. Ich mag die monatlichen Stammtische, wobei manchmal auch noch mehr Leute kommen könnten. Das Grillfest im Sommer habe ich leider verpasst. Die Weihnachtsfeier beginnt ein wenig zeitig und war dann so früh auch wieder vorbei. Ich würde mir wünschen, dass der LT Ennert am LiKüRa-Karnevalszug mitläuft. Ich finde es auch super, dass wir so tolle und vor allem schöne Vereinskleidung haben – die trage ich wirklich gern.

- e. Ich möchte einen Marathon laufen.
- f. Der LT Ennert ist ein toller Verein, und ich bin sicher, dass wir einen großen Teil der Arbeit gar nicht mitbekommen, die im Vorstand und auf den Sitzungen für uns geleistet wird. Vielen Dank!

a. **Marc Brummert**

- b. Durch einen Bekannten und dem HM Training
- c. Zusammen mit anderen trainieren und Trainingsprogramme
- d. Mir gefällt, das ein gutes Training angeboten wird, in dem man sich auch steigern kann, dass aber der Spaß am Laufen im Vordergrund steht. Ändern würde ich nichts.
- e. Immer ein bisschen besser werden.

a. Ich heiße **Aaron Wagner**, bin 23 Jahre alt, studiere seit Oktober 2013 Mathematik in Bonn und laufe seitdem regelmäßig. Mitglied beim LT Ennert bin ich erst seit Anfang April 2016.

b. Ich habe im Wintersemester 2015/16 den Marathonvorbereitungskurs des Hochschulsports gemacht, der von Jürgen Grabow vom LT Ennert geleitet wird.

c. Das Training im o.g. Marathonvorbereitungskurs hat mir unheimlich Spaß gemacht und war - soweit ich das beurteilen kann - sehr effektiv. Ähnliches erhoffe ich mir beim LT Ennert, insbesondere durch das wöchentliche Bahntraining.

d. Ich habe bis jetzt erst dreimal an einem Lauftreff teilgenommen. Gefallen hat mir besonders die gute Stimmung in der Gruppe und das Training mit den kurzen und schnellen Intervallen (drei Laternen schnell, zwei langsam).
Am Mittwoch war ich zum ersten Mal beim Bahntraining. Das fand ich richtig gut! Die zusätzliche Motivation durch die anderen Läufer ist immens, da kann das Solo-Bahntraining nicht mithalten.

e. Ich möchte natürlich schneller werden. In naher Zukunft vor allem auf 10 km. Meine Bestzeit liegt bei 35:50 (November 2015), auf unter 35 Minuten würde ich also dieses Jahr schon gerne kommen. Da ich bisher noch keinen HM gelaufen bin, würde ich das gerne spätestens 2017 in Bonn nachholen.

Als nächstes möchte ich beim Bonn Triathlon eine solide Zeit über 15 km laufen.
Langfristig möchte ich aber vor allem verletzungsfrei und gesund bleiben, damit ich möglichst lange und ausgiebig Spaß an diesem Hobby haben kann.

a. **Sebastian Evertz**, 41 Jahre alt, verheiratet, Rheinländer, gelernter Elektroniker für Gebäude- und Energietechnik und Betriebswirt (VWA). Beschäftigt als Außendienstmitarbeiter im Direktvertrieb der Hilti Deutschland AG mit dem Schwerpunkt Industriekunden und Sanitär-Heizung-Klima-Kunden-Betreuung

b. Plakate im Ennert bei Mountainbike-Tour

c. Nette Leute treffen mit dem gleichen Hobby

d. Besonders positiv fällt mir die professionelle Betreuung durch Jürgen und Rudi auf, aber auch die anderen erfahrenen Leute sind wichtig. Gleiches gilt natürlich für den Vorstand, der einen sehr guten und organisierten Eindruck auf mich macht.

e. Halbmarathon unter 1:40:00 zu halten und vielleicht noch etwas schneller zu werden, jedoch nicht zu schnell, da ich auch schon über 40 bin.

f. Cooler Lauftreff mit interessanten Leuten, gute Resonanz, es sind immer sehr viele Leute bei den einzelnen Veranstaltungen, das macht Freude und motiviert zusätzlich.

- a. Monika**, 48 Jahre, (regelmäßige) Läuferin seit 10/2014, Mitglied beim LT Ennert seit 11/2015
- b.** Plakate zum Bahntraining 2015
- c.** das Angebot: Lauftreff, Bahntraining, Vorbereitung Bonner HM, hochmotivierte und hochmotivierende Trainer, sehr nette Mitläufer und schnelle Einbindung in die "LT-Ennert-Gemeinschaft", kurze Wege zu den Treffpunkten des LT, persönliche Verbesserung.
- e.** Bestätigung der Bonner HM -Zeit beim Kölner HM 2016 (eine Verbesserung wäre natürlich auch nicht schlimm)
- f.** Ich fühle mich sehr wohl beim LT Ennert. Danke für mein schönes erstes Jahr bei euch!

a. Dirk Linder, Mitglied seit 2015

- b.** Es ist schon ein paar Jahre her, dass ich in Beuel am Chinaschiff einen Aushang des LT Ennert zum Vorbereitungskurs auf den Halbmarathon in Bonn sah. Damals konnte ich mich allerdings noch nicht dazu durchringen, an dem Kursus teilzunehmen; warum, das weiß ich heute nicht mehr so genau. Ende 2014/Anfang 2015 bin ich über eine kurze Meldung im GA erneut zum HM-Vorbereitungskurs auf den LT Ennert gestoßen, habe mich auf der Homepage des Vereins informiert, Kontakt zu Rudi aufgenommen und schließlich (zunächst nur) für den Kurs angemeldet.
- c.** Das regelmäßige Treffen mittwochs und sonntags mit dem recht abwechslungsreichen Laufen in der Gruppe war eine neue Erfahrung, die mir sehr viel Spaß gemacht und zu einer deutlichen Verbesserung meiner läuferischen Fähigkeiten geführt hat. Leider habe ich mir kurz vor dem Bonner Halbmarathon eine Erkältung eingefangen, die es nicht zuließ, am Lauf teilzunehmen. Während des Vorbereitungskurses zum Halbmarathon wurde schon der nächste Kurs, das Bahntraining, angekündigt, was ich unbedingt mitmachen wollte. Von da an war klar, in dem Verein bleibe ich.
- d.** Zunächst finde ich es toll, mit wieviel Engagement die Trainer und alle, die eine Aufgabe übernehmen, bei der Sache sind und viel Zeit – auch nach dem Training – investieren. Der immer sehr freundschaftliche Umgang miteinander, das gegenseitige Motivieren bei intensiven Einheiten, die gemeinschaftliche Teilnahme an Wettbewerben und das vielfältige Angebot an vereinsinternen Veranstaltungen (z.B. Abnahme des Laufabzeichens, Vereinsfahrt, monatliches Treffen im Stadtcafe, etc.) zeichnen unseren Verein aus und machen ihn für mich besonders.
- e.** Vereinsmeister? Utopisch!! Ich möchte meine Form noch lange halten und nach Möglichkeit bei einem der nächsten HM unter 1:43:00 h bleiben. Was dann kommt, mal sehen...

a. Roland S.

- b.** Plakat am Rhein im Januar 2014
- c.** Gemeinsam bekommt man den Schweinehund zum Lauftraining besser in den Griff. um seine Ziele (Teilnahme an Bonn-(Halb)-Marathon) zu erreichen.
- d.** Sehr nette Mitläufer und besonders nette und super engagierte Trainer! Das Aufbautraining zum HM und das Bahntraining sind sehr fundiert und jeder kann sich nach einiger Zeit sehr gut gemäß Leistung einordnen. Dazu auch noch das Informationsangebot und die Aktionen über den Lauftreff hinaus sind , als man zu Beginn erwartet hat.
- e.** Irgendwann mal 42,2 km am Stück laufen und anzukommen. Unter 3:45 h wäre phantastisch...
- f.** Insbesondere bei der Suche nach dem richtigen Laufschuh bekommt man die unterschiedlichsten Meinungen und Empfehlungen (sogar in einem Laden von verschiedenen Verkäufern), der Markt ist m.E. sehr unübersichtlich. Wer kann hier ohne kommerzielles Interesse

helfen?

Ich würde mir evtl. mal eine Veranstaltung mit einem ärztlichen Berater / Orthopäden wünschen, der seine Erfahrungen zum Schutz vor Verletzungen und im Umgang mit denselben mitteilt.

Welche Übungen kann man über das Lauftraining hinaus alleine durchführen? Vielleicht gibt es diese auch schon bei der Gymnastik und ich müsste einfach mal hingehen...

a. Bernd Klotz

b. Durch Plakate zum Bahntraining 2015 am Rhein.

c. Nachdem ich lediglich Sport gemacht hatte, um abzunehmen, machte mir das regelmäßige Laufen dann wieder Spaß und ich machte mehr. Dadurch wurde ich auch schneller und bekam Lust, Tempoläufe zu machen und an Wettkämpfen teilzunehmen. Von 1978 bis 1992 hab ich Leistungssport betrieben und gehörte in der Jugend und in der Männerklasse zur Landesspitze in Baden-Württemberg, u.a. 2. Platz Jugend 3000 Meter (1983), 2. Platz 3000 Meter Hindernis (1991), 2. Platz 25-km.Lauf (1992). Meine Bestzeiten sind u.a.: 10000 Meter 30:45,74 Minuten (1991), 25 km 1:22:33 Stunden (1991).

d. Mir gefällt, dass es beim Bahntraining und beim Halbmarathontraining sehr viele motivierte und nette Läuferinnen und Läufer gibt, auch bei schlechten äußeren Bedingungen.

Das Halbmarathontraining war sehr gut und hart und effektiv. Beim Bahntraining würde ich mehr einlaufen, ich selbst bin früher bei Tempolaufttraining auf der Bahn immer 10 Runden (4 km) eingelaufen. Auch die Pausen zwischen den Tempoeinheiten würde ich länger machen. Das kann natürlich auch daran liegen, dass ich eigentlich die Tempointervalle langsamer laufen müsste, sprich, dass ich diese zu schnell gelaufen bin oder dass das Bahntraining noch zu früh für mich war nach meinem Wiedereinstieg ins Lauftraining. Beim Halbmarathontraining waren mir die Abschnitte zwischen den Tempointervallen zu schnell. Aber dies lässt sich schlecht abstellen, wenn in der Gruppe die Mehrheit die Erholungsphasen zügiger zurücklegen will.

e. Nach dem Einstand mit 1:40:01 Stunden beim Bonner Halbmarathon will ich im Oktober 2016 diese Zeit in Köln verbessern und in den nächsten Jahren weiter versuchen, mich im Halbmarathon zu steigern. Geplant sind vorher: 25. Mai: 10 km Bonner Nachtlauf, 4. September: 10 km Düsseldorf. Bei der Vorbereitung zum Halbmarathon möchte ich dabei jetzt im Sommer jede Woche einen langsamen Lauf über 22 bis 30 Kilometer absolvieren, da mir Überdistanzläufe psychologisch und sportlich sehr wichtig sind. Wenn es der Körper zulässt, möchte ich in den nächsten Jahren die Trainingshäufigkeit und die Kilometerumfänge schrittweise steigern

f. Nur interne Info: Meine Trainingsplanung bis 2.10.16:

Dienstag: langer langsamer Lauf 22-30 km (ab Juni), Donnerstag: ab 12 km mit einem oder (meist) mehreren Tempoabschnitten 1 bis 5 km, Samstag: langsamer Lauf 10 km (soweit möglich Ennert LT), Sonntag: MDL 8-14 km.

a. Ich heiße **Sabine Oppermann**, bin 37 Jahre und komme aus Bonn.

b. Eine Freundin hat mir den LT Ennert empfohlen, weil ich ihr von meinem Laufhobby erzählte. Sie selbst war zwar nie Mitglied, aber ihr Exfreund ist Mitglied und über ihn kennt sie den LT Ennert und hat ihn mir öfters empfohlen. Irgendwann bin ich dann einfach mal zum Training dazugekommen und war sofort begeistert!

c. Ich bin von Hause aus eine Läuferin und das stupide Brückenrunden-Drehen war mir einfach auf Dauer zu langweilig. Ich habe eine sportliche Herausforderung gesucht. Einen Verein, bei dem ich an meine alten leistungsorientierten Trainingszeiten anknüpfen konnte, ohne gleich in die Wettkampf-Tretmühle zu geraten. Beim LT Ennert habe ich genau das gefunden.

d. Am Lauffreff gefällt mir die motivierende Atmosphäre. Man wird auf stressfreie Weise zu persönlichen Bestzeiten motiviert. Es besteht kein Leistungsdruck. Weder durch die Trainer noch durch die anderen Läufer.

Das empfinde ich als sehr angenehm und gleichzeitig als sehr motivierend. Natürlich wird man als Neuling von den charmanten Trainern bevorzugt betreut. Das lässt nach einer Weile ein wenig nach. Spätestens, wenn es andere Neulinge gibt, die genauso ein Recht auf eine etwas aufmerksamere Betreuung haben.

Die Motivation bleibt dabei jedoch nie auf der Strecke! Die Trainer verstehen es immer wieder, mich individuell und persönlich zu motivieren und anzutreiben.

Beim Bahntraining sind wir mittlerweile eine wirklich große Truppe. Aber selbst das bekommen die Trainer 1A hin, auch wenn ich zu Beginn in diesem Punkt ein wenig Sorge hatte, ob es wohl nicht zu Gerangel kommt.

Aber einmal auf der Bahn, findet jeder sein Tempo und sein Plätzchen in der Gruppe.

e. Ich würde gern meine Halbmarathon-Bestzeit (1:44) aus Köln 2015 in diesem Jahr bestätigen und vielleicht sogar unterbieten.

Mal schauen!

f. Der LT Ennert ist ein wirklich freundlicher, entspannter Verein, bei dem jeder ambitioniertere Läufer ungezwungen seine Technik und auch sein Tempo optimieren kann.

Gleichzeitig lernt man hier unglaublich nette, entspannte Menschen kennen, die die Leidenschaft für das Laufen teilen.

Über Generationen hinweg findet man so stets nette Gesprächspartner, z.B. den lieben Günther, der einen stets mit aktuellen Wein-Tipps in der Region versorgt, oder die liebe Conny, die meine ärgste Konkurrentin und beste Freundin geworden ist!

Das regelmäßige Laufen in der Gruppe fördert das persönliche innere Gleichgewicht, macht schöne Beine und man lernt tolle, nette Menschen kennen! Was will man mehr!

Zum Schluss

Allen Autoren herzlichen Dank!

I M P R E S S U M:

Herausgeber:

LT Ennert Bonn e.V., 1. Vorsitzende: Dr. Ulrike Mika, Am Rehsprung 20, 53229 Bonn

An dieser Ausgabe wirkten mit: Stefan Pürner, Rudi Walter, Peter Grieger und zwölf neue Mitglieder, die hier demnächst namentlich genannt werden, wenn sie interessante Artikel schreiben ;-)!