



Ennert-Info

Ausgabe 66

Dezember 2017

Ennert-Info 66

Liebe LT Ennerter,

zum Jahresende ist es an der Zeit für das zweite Ennert-Info 2017. Ein ereignisreiches Halbjahr liegt hinter uns, mit dem wieder einmal erfolgreichen Bahntraining im Beueler Stadion, dem neu eingeführten Sonntagstraining, der Vereins-Jubiläumsfahrt nach Lübeck, Fortbildungen zum Lauf-Betreuer und Instructor und vielen Erfolgen bei den regionalen Laufveranstaltungen.

Vorab noch Hinweise zu **Vereinsterminen** und Laufveranstaltungen in der nächsten Zeit:

- | | |
|------------|---|
| 10.12. | 18. Siebengebirgsmarathon – 09.00 Uhr |
| 31.12. | 11. Bonner Silvesterlauf – 12.00 Uhr |
| 07.01.2018 | 5. Termin der Winterlaufserie Alfter |
| 17.01. | Testlauf zum HM-Kurs |
| 21.01. | letzter Termin der Winterlaufserie Alfter |
| 24.01. | Beginn des HM-Kurses |
| 04.02. | Insellauf zur Insel Grafenwerth |
| 18.03. | Königsforst Marathon |
| 25.03. | Godesberger Frühjahrslauf |
| 05.04. | Beueler 10er |
| 15.04. | Deutsche Post Marathon Bonn |

Und nun viel Spaß beim Lesen!

Joe Körbs

Unsere wiederkehrenden Termine:

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

Bahntraining beim LT Ennert

Auch in diesem Jahr bot der LT Ennert ca. einen Monat nach dem Bonn Halbmarathon unter der Leitung von Rudi Tölkes, Jürgen Grabow und Wiebke Kretschmann ein Bahntraining an. Da aufgrund von Bauarbeiten die Tartanbahn der integrierten Gesamtschule in BN-Beuel nicht zur Verfügung stand, wurde auf die Aschenbahn des Franz-Elbern-Stadions in BN-Beuel ausgewichen. Hier konnte Rudi beim zweiten Bahntraining bereits rund 30 Vereins- und Nicht-Vereinsmitglieder begrüßen. Nach ein paar Runden Einlaufen durften selbstverständlich auch das Lauf-ABC, Stabilitätsübungen für den Rumpf und die Bein- bzw. Fußmuskulatur nicht zu kurz kommen.



Anschließend wurden an diesem Tag vier Intervalleinheiten à 400m in von Rudi vorgegebenen Zeiten absolviert. Mit einer Gesamtstrecke von 1.200m hätte es den ganzen Sommer so weitergehen können. Neben den 10.000m-Läufern gab es aber auch viele Teilnehmer, die im Herbst einen Halbmarathon oder Marathon laufen wollten. Daher wurde für diese Gruppe die Länge der Intervalle stufenweise auf bis zu 2.000m je Intervall gesteigert, während der Rest etwas kürzere Intervalle lief. Um der Monotonie des „Rundenlaufens“ entgegenzu-

wirken, wechselte das Trainerteam zusätzlich die Anzahl und Länge der Intervalle. Ebenso kamen immer wieder Übungen mit Temposteigerungen wie „30, 20, 10“ (Sekunden) vor. War es zu Beginn des Bahntrainings noch die Anstrengung, die im Vordergrund stand, so entwickelte sich mit der Zeit ein Gefühl für das eigene Lauftempo und das der anderen Teilnehmer/-innen, was gelegentlich in richtigen Sprintduellen endete. Zudem bildete sich auch eine gewisse Tempohärte aus, die gerade beim Bahntraining erforderlich ist, um das letzte Intervall genauso schnell wie das erste laufen zu können.

Als Fazit lässt sich feststellen, dass das Bahntraining trotz gelegentlich schlechten Wetters bei allen Teilnehmern großen Anklang fand und eine gute Ergänzung zu den Samstags- bzw. Sonntagsläufen im Ennert geboten hat.

Markus Rosendahl

Laufbetreuer-Ausbildung Basic I

Die Laufangebote des LT Ennert werden immer breiter, professioneller und damit auch aufwendiger in der Organisation. Aus diesem Grund soll das Betreuerteam des LT Ennert breiter aufgestellt werden. Denn nur so können die Läufer der verschiedenen Lauf tempi umfassend betreut werden.

Gemeinsam mit Andreas Labonte besuchte ich im Februar in einem Wochenendseminar die „Betreuer-Ausbildung Basic I“ in Dormagen, ein Angebot des Sportbunds Rhein-Kreis Neuss. Beide Lehrgangstage waren in einen theoretischen Teil am Vormittag und einen praktischen Teil am Nachmittag gegliedert. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen! Insbesondere der praktische Teil sollte uns bereits am Sonntag zeigen, dass Vergnügen hier mit „schönen Schmerzen“ gleichzusetzen war. Es war kein bloßes Zeigen und Testen. Wir wurden hart geschult. Wie die beiden Übungsleiter zugaben, über das Maß eines Lauftreffs für Anfänger hinaus...

Aber der Reihe nach: Zunächst haben wir uns mit der Lauftreff-Idee an sich beschäftigt. Was steckt dahinter, wie baue ich einen Treff systematisch auf, wie finde ich Interessenten bzw. interessiere andere Läufer für das gemeinsame Training? Wie motiviere ich Anfänger zum regelmäßigen Laufen? Selbst ein paar allgemeine anatomische Grundlagen wurden vorgestellt und in der Runde der 20 Teilnehmer diskutiert. Etwa der Fakt, dass für den Marathon eine zweijährige Vorbereitungszeit sinnvoll ist, weil sich zwar die Kondition schnell verbessern lässt, aber die Sehnen bis zu zwei Jahre kontinuierlich für die Belastung vorbereitet werden sollten. Ein Teilnehmer erzählte von einem Kursangebot in seinem Verein: In einem halben Jahr zum ersten Marathon. Angesprochen wurden absolute Laufanfänger. Unvorstellbar! Mag ja sein, dass Läufer es nach einem halben Jahr schaffen, einen Marathon zu Ende zu laufen. Für den Körper ist das aber der totale Stress und absolut nicht gesund. Aber das war auch nur ein Ausflug im Rahmen der Diskussion, die die sehr angenehme, offene Art der Referenten ermöglichte.

Wie ihr sicher schon an der Aufzählung der einzelnen Themen gemerkt hat, holte der Kurs die Teilnehmer viel früher ab, als wir es beim LT Ennert nötig gehabt hätten. Überhaupt konnten Andreas und ich auch im praktischen Teil sehr oft feststellen, wie gut und professionell wir bereits beim Bahntraining und der Halbmarathonvorbereitung am Rhein von Rudi und Jürgen betreut werden. Ob Aufwärmphase, Gruppenübungen, Lauf-ABC, Auslaufphase, Berücksichtigung der unterschiedlichen Trainingsstände, alles wird im Blick behalten. Jetzt mit noch mehr Augen! ;)

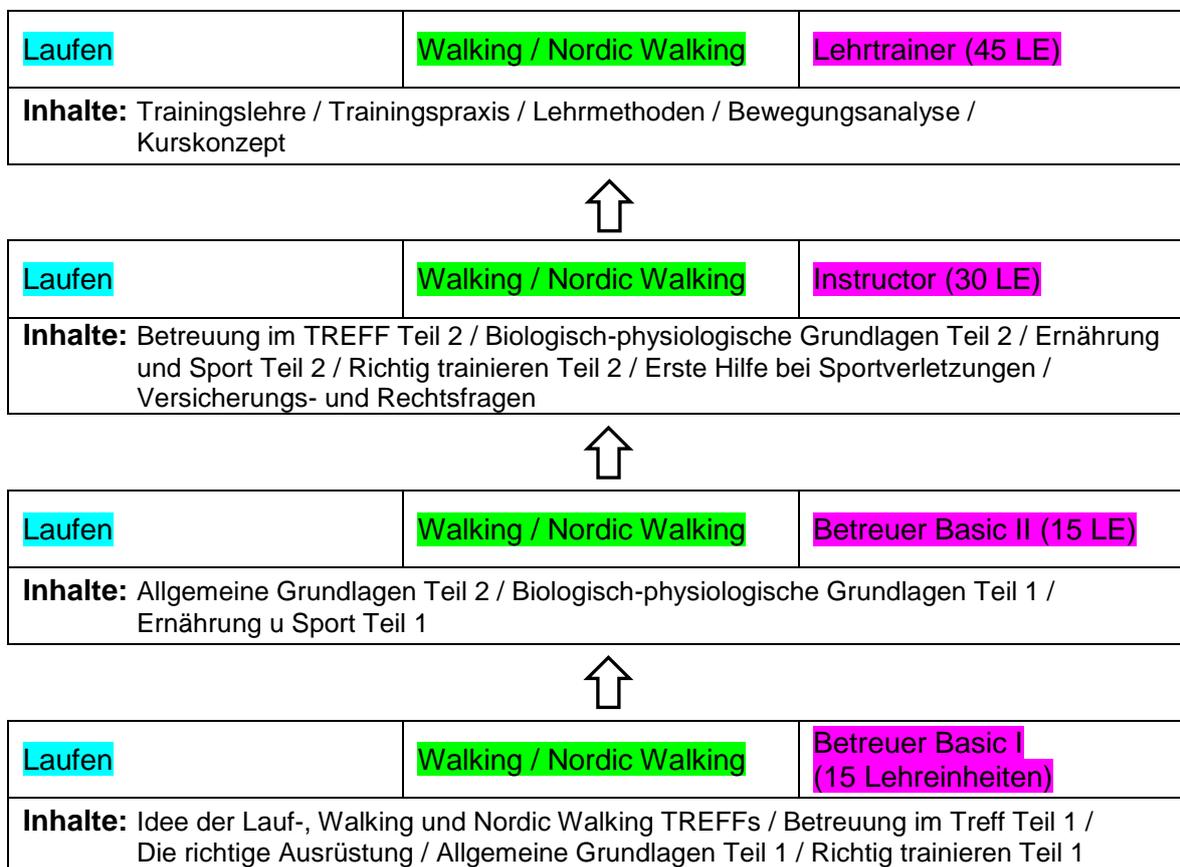
Auch Georg Brüker und Matthias Weigt haben die „Betreuer-Ausbildung Basic I“ erfolgreich absolviert. So wird das Trainerteam des LT Ennert immer größer. Da die Zahl unserer aktiven Läufer stetig wächst, ist dies auch gut so! Alle derzeit aktiven Trainer würden sich freuen, wenn sich noch mehr aktive Läufer aus den eigenen Reihen weiterbildeten und die Betreuung so auf eine möglichst breite Basis gestellt werden könnte.

Norbert Englert

Lauf-Instructor

Am 18./19./25. November 2017 absolvierte ich in Dormagen die Ausbildung zum Lauf-Instructor. Im Oktober/November 2018 folgt die vierte Stufe zum Lauf-Lehrtrainer an der Sportschule Kaiserau bei Kamen.

Ausbildungsstruktur



Quelle: NRW LaufAkademie

Joe Körbs

Sonntagmorgens 9 Uhr am Chinaschiff

Nach dem (Halb-)Marathon ist vor dem (Halb-)Marathon. Getreu diesem Motto traf sich ab Ende April / Anfang Mai bis Ende September eine mal mehr, mal weniger große Läufer­schar (fast) jeden Sonntag, um den schönsten Tag der Woche mit einem Trainingslauf zu be­ginnen.

Unter wöchentlich wechselnder Betreuung wurden die Sonntagsläufe in diesem Jahr erst­malig als Ergänzung zum Bahntraining angeboten. Auf dem Programm standen dabei Läufe von bis zu 20 km Länge, die – damit es auch nicht zu eintönig wurde – hin und wieder kleine Tempoeinheiten bis 7 km Länge im Marathonrenntempo enthielten und in der Regel am Rhein gelaufen wurden.

Ein besonderer Lauf führte uns an einem sehr sonnigen und warmen Sonntag an die Sieg. Aufgrund der Streckenempfehlung eines lieben Vereinskollegen kamen wir an diesem „Sonntag“ sogar auf 23 km. Eigentlich wären die 3 km mehr keiner besonderen Erwäh­nung wert, allerdings war es ab circa 10 Uhr so warm geworden, dass das Laufen mit jedem

Schritt schwerer fiel und das Durstgefühl immer größer wurde. Damit hatten die wenigsten von uns gerechnet und leider nichts zu trinken dabei. Da traf es sich gut, dass unsere Strecke gegen Ende am Ausflugslokal „Zur Siegfähre“ entlangführte und wir dort einen kleinen Zwischenstopp einlegen konnten. Dort bekamen wir alle dankenswerterweise ein großes Glas kaltes Leitungswasser zu trinken (Mann, hat das geschmeckt!). Gut hydriert und erholt legten wir die letzten Kilometer zum Chinaschiff zurück!

Besondere Highlights waren unsere sonntäglichen Läufe, die uns in unser angestammtes Laufrevier, den schönen Ennert, führten. Dort sind wir die unterschiedlichsten Strecken – auch solche, die wir bis dahin noch nicht kannten – gelaufen. Ob bergauf, bergab oder belgischer Kreisel im Anstieg (der lange, Richtung Feld ;-)), es hat immer großen Spaß gemacht, brachte ordentlich Kondition und war eine willkommene Abwechslung zum unter der Woche stattfindenden Bahntraining.



Dirk Linder

Teilnehmerrekord beim Malberglauf

Mit 388 Läufern und Nordic Walkern erreichten beim 18. Malberglauf in Hausen/Wied noch nie so viele das Ziel. Es muss wohl an dem besonderen Charme dieses Laufes liegen mit Jagdhornbläsern und Kuhglocken an der Strecke sowie Alphornbläsern bei der Zielankunft. Außerdem waren Wetter und Streckenbedingungen optimal. Die größte Laufgruppe stellte mit 19 Teilnehmern der LT Siebengebirge.

Sieger Semere Fsehatsion von der LG Rhein-Wied benötigte für die sechs Kilometer lange Berglaufstrecke mit 370 Höhenmetern nur 24:38 Minuten, konnte aber den selbst angestrebten Streckenrekord von 22:52 Minuten nicht gefährden. Lediglich elf Sekunden dahinter lief (24:47) der Bonner Gary Wilberforce auf Platz Zwei. Als Dritter finishte der Malberglaufsieger von 2013 Tim Dally in 24:56 Minuten. Mit dem Malberglaufsieger von 2011 und 2012 Daniel Weiser (25:36) und Rene Göldner (25:42) kamen zwei Athleten des LAZ Puma Rhein-Sieg auf den Plätzen Vier und Fünf oben an.

Bei den Frauen gewann **Sabine Duck** vom LT Ennert in 28:59 Minuten mit deutlichem Vorsprung. Zweieinhalb Minuten später kamen Anna Schneider (TuS Deutz, 31:33) und Asteria Wagner (Alfterer SC, 31:57) ins Ziel. Der Mannschaftsieg ging an das LAZ Puma Rhein-Sieg. Daniel Weiser, Rene Göldner und Justus Kaufmann erzielten mit 1:19:04 Stunden die beste Gesamtzeit. Auf Platz 2 folgte das 7G runergy Laufteam mit Alexander Löhr, Torsten Schneider und John Achtendung (1:23:26 Stunden) vor SRL Triathlon Koblenz mit Andreas Jeschke, Alexander Ickenroth und Rolf Luck (1:26:42 Stunden).

Das schnellste Frauenteam (1:15:39 Stunden) stellte der Alterer SC mit Asteria Wagner, Ulrike Krieg und Beate Thelen. Das 7G runergy Laufteam kam wie bei den Männern auf Platz 2 mit Heide Schneider, Sabine Korz und Sabine Wolber (1:54:30 Stunden) vor dem

Team der Selbstläufer SV Altenahr (1:59:05 Stunden) mit Carina Jochum, Resi Zimmermann und Nicole Vanderschaeghe.

Joe Körbs

Weitere Laufergebnisse mit TeilnehmerInnen des LT Ennert

19. Wyker Stadtlauf am 6. August 2017

Gesamtsieger 10 km: **Joe Körbs** 39:07 min (174 Teilnehmer)

2. ZeroHungerRun am 24. September 2017 in Bonn

Gesamtsieger 5 km: **Aaron Wagner** 16:14 Min. (660 Teilnehmer)

Köln-Marathon/Halbmarathon am 1. Oktober 2017

| Platz | AK-Platz | Name | AK | Zielzeit | Distanz |
|-------|----------|-----------------------|-----|----------|---------|
| 1002 | (111) | Kleine, Ingo | M50 | 03:42:37 | M |
| 2159 | (312) | Wiskirchen, Alexander | W50 | 04:12:22 | M |
| 1918 | (73) | Jarke, Rolf-Axel | M55 | 01:45:48 | HM |
| 4179 | (545) | Vetter, Dax | M40 | 01:58:51 | HM |
| 4756 | (115) | Rembold, Peter | M60 | 02:02:45 | HM |
| 192 | (31) | Lehmann, Jana | W30 | 01:42:00 | HM |
| 1033 | (189) | Blissenbach, Susanne | W30 | 01:56:21 | HM |
| 1859 | (127) | Mahmod, Dagmar | W50 | 02:03:50 | HM |

Vereins-Jubiläumsfahrt nach Lübeck vom 6. bis 9. Oktober 2017

Lübeck – auf Immerwiedersehen!

Mit diesen Worten wirbt die Lübecker Tourismussseite. Die Hansestadt versprüht in der Tat sehr viel nordischen Charme. Egal ob „Erstbesucher“ oder „Lübeck-Kenner“ – gefallen hat es allen Teilnehmern! Das lag nicht zuletzt am hervorragenden Programm, das unter Margits Federführung zusammengestellt worden ist.

Unser Hotel lag vis-à-vis zur Innenstadt, sodass wir so manchen Weg zu Fuß zurücklegen konnten. Bei der Stadtführung und in Eigenregie haben wir die vielen schönen Ecken von Lübeck erkundet: angefangen beim Holstentor, über die historische Innenstadt mit den fünf Kirchen sowie die Trave samt Speicherhäusern... Zu einem Besuch in Lübeck gehört natürlich auch das Niedereggerhaus, inklusive Marzipan in jeglicher Form.

Travemünde haben wir leider nur im Regen erlebt (da hatten die Marathonis am nächsten Tag mehr Glück). Nichtsdestotrotz haben wir die Strandpromenade erkundet, und das Highlight war die Besichtigung der „Passat“, die ehemals als Segelschulschiff genutzt wurde.



Fazit: Nette Leute (besser) kennengelernt, viel gesehen, schön gelaufen, gut gegessen – auf Immerwiedersehen!

Wiebke Kretschmann

Lübeck – Halbmarathon

Nach einer optimalen, weil verletzungsfreien Vorbereitung über den Sommer sollte der Lübecker Halbmarathon mein Saisonhöhepunkt werden. Im Frühjahr in Bonn musste ich noch Lehrgeld im Hinblick auf Renneinteilung und Energieversorgung zahlen und konnte den Lauf nur mit einigen Gehpausen und auf dem letzten Loch pfeifend beenden. Dieser Stachel hat mich bei den zahlreichen Ennertläufen im Sommer angetrieben, meine Grundlagenausdauer zu verbessern. Was ich damals noch nicht ahnen konnte: Die vielen Höhenmeter im Ennert sollten mir auch bei dem hügeligen Streckenprofil in Lübeck zugutekommen.

Der Wettkampftag war sonnig und recht kühl: optimales Laufwetter also. Im Anschluss an das Warmlaufen in der Wendeschleife der Staffelläufer fingen mich Dirk und Günter ein, und wir sortierten uns mit Wolfram recht weit vorne ein. Claudia und Monika müssen weiter hinten gestanden haben – ich konnte sie leider nicht entdecken.

Nach dem Startsignal gaben Dirk, Günter und Wolfram schon sehr früh ordentlich Gas und zogen davon. Also musste ich die Strecke allein in Angriff nehmen. Im Grunde kam mir das aber entgegen, da ich so mein Anfangstempo selbst gestalten konnte. Mein nicht mehr so geheimes „Geheimziel“ war eine Zeit unter zwei Stunden, und die ersten drei Kilometer lag ich noch ein wenig über dem Schnitt - das hatte ich aber genauso geplant. Im Frühjahr in Bonn war ich anfangs noch schneller gewesen, was sich dann gerächt hat. Ich ließ also sehr viele Läufer an mir vorbeiziehen und wurde bei Kilometer 3 auch von Monika eingeholt. Sie schaffte es über die

nächsten Kilometer, mich mit Witzen so aufzulockern, dass mein Seitenstechen verschwand, das mich bereits seit Kilometer 1 nervte. Wir liefen bis fast zum Herrentunnel zusammen, wobei sie das Tempo machte, welches nun auch unter dem 2 h-Schnitt lag. Nun war ich so gut in Schwung gekommen, dass ich mit zunehmendem Egoismus bergab immerzu meine langen Beine ausfuhr und davonzog. Bergauf wurde ich von einigen Mitläufern wieder zurücküberholt, aber Monika kam leider nicht mehr heran. Im Herrentunnel konnte ich dann viele Meter gut machen. An der Tunnelsohle stand ein Disco-Wagen mit lauter Mucke und Lichteffekten, aber Partystimmung schien bei den meisten Läufern nicht aufzukommen – zu konzentriert waren alle noch. Der folgende Anstieg war länger als gedacht. Es ging bis zum Wendepunkt gefühlt nur noch bergauf. Bereits etwa 800 Meter vor dem Wendepunkt kam mir Dirk entgegen, gefolgt von Günter und Wolfram.

Zum Rückweg ist nicht mehr so viel zu berichten. Es ging erneut durch den gut beschallten Herrentunnel, und kurz vor Lübeck begann ein ziemlich langer Anstieg, der alle ganz schön anstrengte. Hier verlor ich einen Mitläufer, der mich schon seit dem Herrentunnel auf dem Hinweg begleitet hatte (Smalltalk inklusive). Dafür sah ich Wolfram von hinten, was mich nun noch zusätzlich anspornte. Ich rief ihm zu, aber er war gerade auf dem Weg zum Verpfle-



gungsstand und orderte ein „ISO“ beim dortigen Kellner, weshalb ich dann auch ohne ihn weiterlief. Kurz darauf ging es auch schon wieder zum Stadttor hinein und dem Ziel entgegen. Die Kulisse war außerhalb der Stadt zwar recht spärlich, aber herzlich. Jetzt schienen die ganze Stadt und alle Ennerter am Rand zu stehen, und sie trugen uns auf den letzten Metern zum Ziel, wo Dirk, Günter und die anderen auf uns warteten. Nur wenige Minuten



später kamen auch Monika und Claudia ins Ziel. Nachdem wir uns am alkoholfreien Bier gelabt hatten, konnte ich dann meine offizielle Zeit (1:56:37) bestaunen und realisieren, dass ich alle meine Erwartungen übertroffen hatte. Wenig später erwiesen wir dann den Marathon-Gladiatoren bei ihrem Einlauf die Ehre, die auch uns zuteil geworden war. Anschließend konnten alle ihren persönlichen Triumph bei einem weiteren Höhepunkt im Cafe Niederegger feiern.

Mathias Weigt

5 x Lübeck-Travemünde und zurück

Okay – die Läufer mussten nur 1x nach Travemünde und wieder zurücklaufen. Aber immerhin 5 Teilnehmer unserer Vereinsfahrt hatten sich für den Marathon angemeldet, sind angetreten und haben alle gefinisht (Frank Bensch, Nobert Englert, Jürgen Grabow, Markus Rosendahl und ich). Der Lohn der Langdistanz war, dass wir Travemünde und die Ostseeküste bei herrlichstem Kaiserwetter erleben durften. Die Straßencafés waren voller Ausflügler, welche die Läufer auch eifrig unterstützt haben. Was für ein Kontrast zu unserem nass-grauen Ausflug am Vortag!

Für mich war dies der erste Marathon überhaupt. Mit jedem langen Lauf in der Vorbereitung, dem geradezu hartnäckigen Ausbleiben von Verletzungen oder Erkältungen und immer besser werdendem Wetterbericht für den Wettkampftag wurde die Teilnahme immer alternativer. Meine selbstgesteckten Vorgaben waren: Heil ins Ziel kommen, unterwegs keine Gehpausen machen, eine Zeit von knapp 4 Stunden (3:57 h plus 3 Minuten Puffer für Unvorhergesehenes), und möglichst lange Freude am Laufen behalten – das heißt den unvermeidlichen Punkt, ab dem es nur noch ums Durchhalten geht, weit nach hinten zu schieben.

Das erste Drittel sind Markus, Jürgen und ich „ganz vernünftig“ mit der 4-Stunden-Gruppe gelaufen, dann noch ein paar flottere Kilometer zu dritt, und schließlich sind mir vor der pittoresken Wendemarke – dem Travemünder Leuchtturm – erst Jürgen und dann auch Markus davongelaufen. Nun musste jeder sein individuelles Tempo finden (so was schreibt man halt, wenn die anderen zu schnell sind). Der Lauf entlang der Strandpromenade war stimmungs- und landschaftsmäßig das absolute Highlight. Auf der gesamten Marathonstrecke sehr gut organisiert waren die häufigen Verpflegungsstände. Und zwischendurch blitzte immer wieder der Gedanke auf: Irre, das ist jetzt wirklich ein Marathon, auf dem du hier unterwegs bist.





„Die Mühen der Berge haben wir hinter uns, vor uns liegen die Mühen der Ebenen“. (Bertolt Brecht, 1949). Leider war es genau andersherum: Hinter Travemünde bei KM 26 ging es ein längeres Stück moderat bergan (insgesamt waren beim Marathon knapp 300 Höhenmeter zu meistern!). Bis zum Herrentunnel (KM 34) blieb die Strecke eintönig, und ich habe im lang auseinandergezogenen Läuferfeld leider keine konstanten Laufgemeinschaften mehr gefunden. Die Anzahl der Geher unter den Marathonis nahm nun deutlich zu. Nach dem Anstieg aus dem Herrentunnel tauchte von hinten wieder der 4-Stunden-Pacemaker Uli mit nur noch einem „Follower“ auf. Weiter ging es kurze Zeit zu dritt, dann zu zweit (nur noch Uli und ich) bis KM 39. Das gemeinsame Laufen fiel mir merklich leichter, und wir hatten auch noch beruhigende anderthalb Minuten Zeitguthaben auf eine 4-Stunden-Zeit.

Nach dem letzten Verpflegungsstand kam dann doch noch ein Schreckmoment – ein Krampf an der Außenseite des Knies und die Sorge: Isch over? Dehnen an der Leitplanke, etwas humpeln, kurz gehen und dann wieder in einen leichten Trab fallen. Es „lief“ wieder, aber Uli und mit ihm die 4-Stunden schienen auf und davon. Das war aber herzlich egal. Vielmehr stellte sich peu á peu ein erhebendes Gefühl ein, als die KM-Schilder 40 und 41 auftauchten, Lübeck näher rückte und die Zuschauerreihen immer dichter wurden. Den letzten Kilometer trugen mich – Rudis alter Spruch aus der HM-Vorbereitung – ohnehin die Zuschauer. Ein unvergessliches Erlebnis im Rahmen einer sehr schönen Vereinsfahrt.



Georg Brüker

Lübeck – DAK-Familienlauf (4,2 km)

Wir wollten auch wieder einmal die „Laufbegeisterung“ nicht nur als Zuschauer, sondern auf der Strecke spüren und haben uns unterschiedlich motiviert für die Teilnahme an dem Familienlauf angemeldet. Hiltrud wollte trotz kleiner Beschwerden vom Jakobsweg unbedingt laufen und hatte daher kurzfristig auf den Lauf über 10 km verzichtet und sich für die 4,2 km entschieden. Monika wollte einfach ohne große Vorbereitung nur aus Spaß mitlaufen. Thekla hatte keine Möglichkeit, Nordic Walking über 10 km zu absolvieren und nahm deshalb an dem Lauf über 4,2 km teil. Für mich selbst ist die Strecke über 10 km einfach zu lang, und da ich auch nicht nur zuschauen wollte, hatte ich mich für die 4,2 km entschieden.

Wir hatten gegenüber den Teilnehmern am Lauf über 10 km den Vorteil, dass wir dicht hinter dem „Königsfeld“ der Marathonis und noch vor dem großen Feld der Teilnehmer am Halbmarathon und am Lauf über 10 km an den Start gehen konnten. Wir starteten also nur 5 Minuten nach den Marathonis und konnten auf der identischen Strecke bis zum Wendepunkt nach rund 2 km den Marathonis folgen, hatten jedoch keine Chance, sie noch einzuholen.

Gleich vom Start weg ging es leicht bergab zum Holstentor, dem Wahrzeichen von Lübeck, das wir bei herrlichem Sonnenschein vollständig umrunden mussten und daher von allen Seiten sehen konnten, was trotz der Anstrengung beim Laufen immer noch recht eindrucksvoll war. Es folgte eine längere gerade Strecke an der Untertrave entlang, bevor es dann auf der Beckergrube wieder leicht ansteigend nach oben ging. Wir konnten die große St. Jakobi Kirche und das Heiligen-Geist Hospital auf der rechten Seite sehen, bevor wir dann durch das Burgtor und über die Brücke den Wendepunkt erreichten. Zurück ging es zunächst auf der gleichen Strecke und die letzten 300 m vorbei am Café Niederegger und dem Historischen Rathaus zum Ziel.



An dem Lauf haben insgesamt 200 Läuferinnen und Läufer aller Altersgruppen teilgenommen. Der LT Ennert war dabei mit einem 1., einem 2., einem 4. und einem 5. Platz in der jeweiligen Altersgruppe recht erfolgreich. Abschließend kann ich nur feststellen, dass es bei dem herrlichen Wetter in der Gruppe wieder einmal großen Spaß gemacht hat.

Rudi Walter

Bonner Drei-Brücken-Lauf am 22. Oktober 2017

14 Jahre lang war das Wetter beim Drei-Brücken-Lauf sonnig oder trocken und angenehm gewesen. Bei der 34. Auflage machte den gut 1.500 Teilnehmern etwas Regen und leicht böiger Wind aus Südwest zu schaffen. Dafür strahlte hinterher der Veranstalter über ein Gesamtspendenvolumen von über 12.000 Euro für die Deutsche Kinder Krebshilfe. Die drittgrößte Bonner Laufveranstaltung hinter dem Deutsche Post Marathon und dem Nachlauf fand auf Bonns beliebtester Brückenrunde statt.

Ab 9.00 Uhr starteten die Läufer vom Beueler Rheinufer im 20-Minuten-Takt auf die Strecken über 10, 15 und 30 Kilometer. Bei frischen Temperaturen von zehn Grad ging es mit Gegenwind Richtung Südbrücke hinüber in die herbstliche Rheinaue, weiter am Rhein entlang bis zur Nordbrücke und wieder zurück auf die Schäl Sick. Einzig beim Zehn-Kilometer-Lauf bogen die Athleten bereits an der Oper ab, um über die Kennedybrücke nach Beuel ins Ziel zu laufen.

Den Start machten 75 Langdistanzläufer mit der doppelten Brückenrunde über 30 Kilometer. Beinahe gemeinsam liefen Torsten Schneider (LAZ) und Alex Schmitz nach zwei Stunden und zwei Minuten über die Ziellinie. Dritter wurde Frank Litzinger (2:06:30). Als schnellste Frau kam Carmen Kamenz-Jokisch (Bonn, 2:31:04) knapp vor Iris Bischoff (aixTeam, 2:32:00) ins Ziel.

Die größte Resonanz gab es wie immer über die über Zehn Kilometer-Kurzdistanz. Schnellster der 687 Finisher war Simon Rück (Bad Kreuznach, 35:53) knapp vor den beiden Lokalmatadoren Daniel Weiser (36:08) und Moritz Becker (36:35). Bei den Frauen gewann erstmals Inga Radtke vom PSV Bonn. Die Triathletin benötigte 41:43 Minuten für ihren Gesamtsieg. Platz Zwei belegte Luisa Köhn, die Enkelin von Bonns Lauflegende Peter Köhn, in 42:26 Minuten. Dritte wurde Caterina Schneider, die Bonner Stadtmeisterin von 2016 in 43:16 Minuten.

| Platz m/w | AK | Startnr. | Distanz | Name | AK | Netto |
|-----------|----|----------|---------|------------------------|-----|-----------|
| 1 | 1 | 1665 | 15 km | Duck, Sabine | W30 | 00:59:16 |
| 33 | 3 | 1548 | 15 km | Legies, Sabrina | W35 | 01:19:28 |
| 38 | 2 | 1591 | 15 km | Scherer, Edith | W50 | 01:20:20 |
| 12 | 2 | 1494 | 15 km | Körbs, Joe | M45 | 00:59:15 |
| 38 | 5 | 1102 | 15 km | Kleine, Ingo | M50 | 01:05:28 |
| 83 | 13 | 1353 | 15 km | Brüker, Georg | M50 | 01:11:34 |
| 90 | 16 | 1448 | 15 km | Missler, Joachim | M50 | 01:12:03 |
| 118 | 12 | 1043 | 15 km | Hoffmann-Galow, Günter | M55 | 01:14:35 |
| 147 | 17 | 1080 | 15 km | Lewe, Wolfram | M55 | 01:16:55 |
| 202 | 28 | 1670 | 15 km | Weigt, Mathias | M40 | 01:22:26 |
| 252 | 2 | 1062 | 15 km | Richter, Hans-Jürgen | M70 | 01:27:07 |
| 258 | 11 | 1060 | 15 km | Rembold, Peter | M60 | 01:28:00 |
| 314 | 47 | 1058 | 15 km | Fenninger, Achim | M35 | 01:35:14 |
| 12 | 1 | 255 | 10 km | Helgert, Brigitte | W60 | 00:49:08 |
| 42 | 5 | 270 | 10 km | Reis, Claudia | W50 | 00:53:15 |
| 44 | 2 | 757 | 10 km | Heinz-Zirbes, Uschi | W55 | 00:53:26 |
| 78 | 8 | 276 | 10 km | Mahmod, Dagmar | W50 | 00:56:36 |
| 289 | 30 | 632 | 10 km | Kraemer, Marion | W50 | ca. 57:00 |
| 22 | 2 | 726 | 10 km | Englert, Norbert | M30 | 00:41:37 |
| 225 | 4 | 471 | 10 km | Brombach, Günter | M65 | 00:55:55 |

Ergebnisse der Teilnehmer des LT Ennert beim Drei-Brücken-Lauf

Größeren Anklang fand auch die klassische „große Brückenrunde“ über 15 Kilometer mit knapp 500 Finishern. Alexander Lühr setzte sich im letzten Renndrittel von Vorjahressieger Florian Herr (54:32) aus Bonn ab und lief nach 53:17 Minuten als Erster auf die Beueler Rheinpromenade. Dritter wurde M50-Sieger Wolfgang Krechel von der Troisdorfer LG in

56:34 Minuten. Souveräne Frauen-Siegerin wurde Sabine Duck vom LT Ennert. Auf ihrer Hausstrecke feierte die 31-jährige, angetrieben von ihrem Pacemaker und Trainingskameraden Joe Körbs, in 59:06 Minuten eine neue persönliche Bestzeit und blieb als einzige Läuferin unter der magischen Ein-Stunden-Marke. Mit ihrer Zehn-Kilometer-Zwischenzeit von 39:20 Minuten hätte sie auch locker die Kurzdistanz gewonnen. Das Podest vervollständigten Thurid Buch (Alfterer SC, 1:02:47) und Kim Strohmann (Köln, 1:02:49).

Tradition hat bereits der „Sechs-Pfoten-Lauf“. Hier liefen 30 Herrchen und Frauchen zusammen mit ihrem Hund knapp drei Kilometer.

Joe Körbs

Teilnehmerzuwachs beim Merzbacher Martinslauf

126 Teilnehmer starteten am Sonntagmittag (5. November 2017) bei herbstlichen Temperaturen zum 2. Merzbacher Martinslauf. Nach der Erstauflage im vergangenen Jahr entschloss sich das TriTeam Merzbach zur Weiterführung des Laufs und wurde mit einem Teilnehmer-Plus von 32 Läufern belohnt. Die landschaftlich reizvolle Strecke war aufgrund des Höhenprofils eher selektiv. Auf festem, teilweise asphaltiertem Untergrund ging es auf dem Rundkurs ständig rauf und runter.

Schnellster des Zehn-Kilometer-Hauptlaufs war mit Thomas Roche ein echter Lokalmatador. In 36:29 Minuten lag der Rheinbacher im Ziel deutlich vor Joe Körbs (LT Ennert, 39:41) und Claus Pesch (Erftstadt, 39:50). Auch bei den Frauen ging der Sieg an eine Rheinbacherin. Julia Burian (Team Rheinbach) gewann in 54:03 Minuten knapp vor der vereinslosen Joanna van Nahmen (54:23) und ihrer Vereinskameradin Sandra Dittscheid (55:12). Knapp die Hälfte der Starter lief zuvor den Midi-Martin über 5,8 Kilometer. Hier gewann, wie im Vorjahr, Norbert Schneider (22:10) vor der jungen Konkurrenz. Seine erst 13-jährige Tochter Celine entschied das Frauen-Rennen in 26:29 Minuten deutlich für sich.

Joe Körbs

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: Georg Brüker, Norbert Englert, Joe Körbs,
Wiebke Kretschmann, Dirk Linder, Markus Rosendahl,
Rudi Walter, Mathias Weigt