



Ennert-Info

Ausgabe 67

Juli 2018

Ennert-Info 67

Liebe LT Ennerter,

das Info der ersten Jahreshälfte 2018 enthält Artikel zu verschiedenen Läufen in der Region, einige "Erlebnisberichte", z.B. zum Bonn (Halb)Marathon und zum Petit Médoc, und noch einiges mehr.

Vorab noch Hinweise zu **Vereinsterminen** und Laufveranstaltungen bis zum Jahresende:

- | | |
|---------------|---|
| 10.08. | 19. Malberglauf in Hausen/Wied – 18.30 Uhr –2. Lauf zum 7G-Cup |
| 25.08. | 8. Panoramalauf rund um die Burg Are in Altenahr – 09.30 Uhr |
| 01.09. | 20. Buchholzer Bahndammlauf – 14.00 Uhr |
| 02.09. | 6. Sechtemer Burgenlauf – 13.00 Uhr |
| 02.09. | 10. Rheinsteigextremlauf – 09.15 Uhr |
| 15.09. | DLV-Laufabzeichen |
| 16.09. | 12. Siegburger Citylauf – 11.00 Uhr |
| 21.-23.09. | Run50 in Vettelschoss – 3 Etappen-Lauf - 18.00 Uhr |
| 23.09. | 5. Rheinbacher Stadtwaldlauf – 10.00 Uhr
Vereinsmeisterschaft über 10 km |
| 30.09. | 3. ZeroHungerRun in Bonn – 11.00 Uhr |
| 06.10. | 37. VL "Rund um den Flugplatz" in Hangelar – 13.00 Uhr |
| 07.10. | 22. RheinEnergie Marathon in Köln – 08.30 Uhr |
| 21.10. | 35. Drei-Brücken-Lauf in Bonn – 09.00 Uhr |
| 27.10. | 24. Obstmeilenlauf in Altendorf-Ersdorf – 13.00 Uhr |
| 28.10. | 16. Drachenlauf in Königswinter – 11.00 Uhr |
| 03.11. | 34. Bad Godesberger Herbstlauf – 11.00 Uhr |
| 04.11. | 3. Merzbacher Martinslauf – 10.45 Uhr |
| 10.11. | 41. Bonner Herbsthalbmarathon – 09.30 Uhr |
| 11.11. | 6. Platinman in Hennef – 10.30 Uhr |
| 01.12. | Weihnachtsfeier des LT Ennert |
| 02.12. | 24. Mondorfer REWE-Weihnachtslauf – 10.00 Uhr |
| 02.12. | 55. Nikolaus Waldlauf auf der Erpeler Ley – 12.00 Uhr |
| 09.12. | 19. Siebengebirgsmarathon - 09.00 – 4. Lauf zum 7G-Cup |
| 09.12. | 1. Bonner Nikolauslauf (geplant) |
| 31.12. | Bonner Silvesterlauf – 12.00 Uhr |

Und nun viel Spaß beim Lesen!

Joe Körbs

Unsere wiederkehrenden Termine:

Montag Gymnastik (nicht in den Schulferien), Mittwoch Lauf-/Bahntraining, Samstag Lauffreff im Ennert, Sonntag Training mit langen Läufe am Rhein, im Ennert und im Siebengebirge

Klasse und Masse beim Bonner Silvesterlauf Gero Pietsch und Julia Kümpers gewinnen zum Jahresausklang

Moderator Artur Schmidt schickte um 13 Uhr genau 679 Läuferinnen und Läufer auf die Zehn-Kilometer-Strecke. Bei milden Temperaturen ging es vom Rathenauufer in Richtung Rheinaue und zurück. Als besonders zuschauerfreundlich erwies sich der Wendepunkt in Start-Zielnähe, wo die Athleten auf die zweite Runde geschickt wurden.

Zur Hälfte des Rennens führte ein Quintett das langgezogene Läuferfeld an. Aus dieser Gruppe kam auch der spätere Sieger Gero Pietsch aus Bonn. Der für die Aachener TG startende 25-jährige konnte sich erst auf dem letzten Kilometer von seinen Konkurrenten absetzen und gewann in persönlich guten 33:49 Minuten. Knapp geschlagen auf Platz Zwei landete Uli Trautmann. Für den amtierenden Bonner Marathon Stadtmeister stoppte die Uhr nach 34:03 Minuten. Lediglich zwei Sekunden später lief Alexander Löhr aus Linz auf Platz Drei. Der diesjährige Sieger des Siebengebirgscups bewies, dass er auch auf flachem Terrain schnell unterwegs ist.

Deutlicher fiel die Entscheidung bei den Frauen aus. Hier lag Julia Kümpers (Uni Bonn) bereits frühzeitig deutlich in Führung. Im Ziel baute die 25-jährige ihren Vorsprung auf über eine Minute aus und gewann in 37:18 Minuten. Zweite wurde Vorjahressiegerin Katharina Malter aus Bonn in 38:23 Minuten. Knapp dahinter vervollständigte Irene Winkemann als Dritte (38:28) das Podest.

Weitere Ergebnisse mit TeilnehmerInnen des LT Ennert

Platz	AK-Platz	Name	AK	Zielzeit	Distanz
18	(2)	Ingo Kleine	M50	0:21:39	5 km
53	(5)	Edith Scherer	W50	0:52:01	10 km
92	(10)	Claudia	W50	0:55:41	10 km
92	(51)	Vetter, Dax	M50	0:58:50	10 km

Joe Körbs

Favoritensiege beim Insellauf in Königswinter Julia Kümpers und Gary Wilberforce erstmals ganz vorne

Mit 430 Teilnehmern fand am Sonntag der 14. Insellauf bei guten äußeren Bedingungen statt. Aufgrund der jüngsten Hochwassersituation konnte die Veranstaltung vom Triathlon-Team der SSF Bonn wie geplant durchgeführt werden. Das Siegerpodest des 15-Kilometer-Hauptlaufs war, im Vergleich zum Vorjahr, diesmal (fast) komplett neu besetzt. Die flache, asphaltierte und vermessene Laufstrecke führte vom Stadion in Königswinter entlang des Rheins bis zur Insel Grafenwerth, einmal um die Insel herum und auf demselben Weg wieder zurück. Durch den leichten Gegenwind auf dem Rückweg war der Streckenrekord von 47:09 Minuten nicht in Gefahr.

Auf der zweiten Rennhälfte fiel dann auch die Entscheidung um den Gesamtsieg bei Männern und Frauen. Der Bonner Gary Wilberforce setzte sich allein an die Spitze und verfehlte am Ende nur knapp die 50-Minuten-Marke. In 50:24 Minuten finishte der Zweite von 2016 diesmal als Erster mit neun Sekunden Vorsprung auf Simon Dahl aus Köln (50:33). Dritter wurde der amtierende Bonner Stadtmeister Uli Trautmann in 51:07 Min.

Bei den Frauen liefen die beiden Kölnerinnen Lisa Jaschke und Sigrid Bühler (LAZ) lange Zeit zusammen an der Spitze. Erst bei Kilometer Zwölf zog Julia Kümpers an dem Führungs-Duo vorbei und gewann mit 18 Sekunden Vorsprung. Die 25-jährige zeigte sich, wie bereits fünf Wochen zuvor beim Bonner Silvesterlauf, in guter Form und ist derzeit die schnellste Läuferin in der Region. Jaschke konnte den Vorsprung auf Bühler ausbauen und finishte als Zweite (57:21).

Weitere Ergebnisse mit TeilnehmerInnen des LT Ennert

Platz	AK-Platz	Name	AK	Zielzeit	Distanz
20	(2)	Joe Körbs	M50	01:00:30	15 km
18	(136)	Markus Rosendahl	M35	01:18:55	15 km
25	(10)	Stefan Pürner	M50	01:44:50	15 km

Joe Körbs

Sonntagmorgen am Rhein

Es ist Sonntag, 4. März 2018, vormittags kurz vor 9 Uhr. Die Uferpromenade am Rhein in Beuel ist menschenleer. Wer geht bei dem Wetter auch schon so früh aus dem Haus?



Nach den eisigen Tagen mit dem kalten Ostwind und dem gestrigen Schnee ist es doch wie angekündigt wärmer geworden und das Thermometer zeigt eine Temperatur über Null Grad an. Am Rhein weht wie immer doch noch ein frischer Wind und in der feuchten Luft fühlt es sich kalt an. Die Reste vom gestrigen Schnee sind noch zu sehen und auf der Promenade gibt es noch eisglatte Stellen.

Davon lässt sich jedoch die Gruppe der Läuferinnen und Läufer nicht abschrecken, die sich vor dem Gebäude der Wasserschutzpolizei zum Halbmarathon-Vorbereitungskurs 2018 versammelt hat. Es ist schon bewundernswert, wenn man sich regelmäßig an einem Sonntagvormittag um 9 Uhr trifft, um dann unter Anleitung und Betreuung die langen Strecken zur Vorbereitung auf den Halbmarathon am 15. April zu laufen. Besonders aner kennenswert ist es aber auch, dass sich die zertifizierten Laufbetreuer und Laufbetreuerinnen des Lauftreffs Ennert dazu bereit erklärt haben, die verantwortungsvolle Aufgabe zu übernehmen.



Es war eigentlich nicht beabsichtigt, ein Foto von den Teilnehmern an dem Halbmarathon-Vorbereitungskurs 2018 zu machen. Die Gelegenheit hat sich mehr zufällig an diesem Sonntag ergeben, nachdem Jürgen die letzten Einzelheiten für den Tag verkündet hat. Anschließend ist die Gruppe am Rhein entlang in südlicher Richtung gegen den Wind losgelaufen und schon bald war es zu dieser Zeit am Rhein wieder menschenleer.

Rudolf Walter

Auf zum ersten Halbmarathon

Nun sollte mein erster Halbmarathon doch einmal angegangen werden. Regelmäßiges Laufen gehört bei mir seit zehn Jahren zum Alltag, und seit ich in Bonn lebe, trainiere ich auch regelmäßig mit dem LT Ennert. Selbst meine anfängliche Abneigung gegen ein Bahntraining hat sich im Alltagstest doch sehr gelegt und so begleitet mich das Training des LT Ennert durch das ganze Jahr.

Im Januar startete dann das alljährliche Halbmarathontraining, und motiviert durch die vielen Mitstreiterinnen und Mitstreiter wuchs dann mein Entschluss, auch einmal den Bonner Halbmarathon zu probieren. Eine Zeit von unter 01:35 h sollte es werden, und so bildete sich mittwochs immer ein kleines erstes Grüppchen, das die Steigerungsläufe, schnellen Einheiten und Erholungsphasen gemeinsam bestritt. Und meine laufbegeisterten Freundinnen motivierten mich immer wieder zu langen und auch schnellen Einheiten, zumeist drei- bis viermal die Woche. Gerade durch das Marathontraining einer Freundin wurden die Läufe zeitweise doch länger als gedacht, bis schlussendlich 33 km auf der Laufuhr standen. Wie gut, dass wir uns so viel zu erzählen hatten.

Die Geschwindigkeiten waren meist schneller als für 01:35 h geplant, und ich konnte so langsam darauf hoffen, die magischen 01:30 zu knacken. Der 10-km-Frühjahrslauf des LAV Bad Godesberg drei Wochen vor dem Halbmarathon lief dann bereits ziemlich gut. Die Tage danach kümmerte ich mich eher um meinen Umzug und darum, Kisten ein- und auszupacken. So konnte ich mich aber auch ganz gut läuferisch erholen, um ohne müde Beine an den Start zu gehen. Den Startplatz hatte ich schönerweise zwei Wochen vorher noch bei Laufen-im-Rheinland.de gewonnen und freute mich so umso mehr auf meinen Start.

Am Wettkampftag selbst klingelte der Wecker dann doch sehr früh. Aber mit den Gedanken an den Start ließ es sich aber auch um kurz vor 6 ganz gut aufstehen, um beim Porridge-Frühstück genug Energie zu tanken. Etwas argwöhnisch beobachtete ich dabei den Regen, der laut Wetterbericht eigentlich langsam aufhören sollte. Als ich um halb 8 zum Gruppenfoto des LT Ennert lief, wollten die Tropfen auch noch nicht weniger werden. So entstand ein Foto mit vielen bunten Regenjacken. Pünktlich zum Einlaufen konnte ich die Jacke aber glücklicherweise weglegen und in kurzer Kleidung an den Start gehen.

Der erste Startblock war gut gefüllt und der erste Kilometer dann auch ziemlicher Slalomlauf. Nach der Brücke verteilte sich das Feld aber langsam. Meine Beine fühlten sich auf der Beueler Seite ziemlich gut an, die Kilometer verflogen erstaunlich schnell und ich merkte, dass meine Zielzeit von unter 01:30 h sehr realistisch wurde. Andererseits wollte ich auch nicht den Fehler machen und viel zu schnell starten. Schließlich fehlten ja noch einige Kilometer. Die großartige Unterstützung der Laufkollegen des LT Ennert, die entweder aussetzen mussten oder noch beim Marathon starten wollten und auf und an der Kennedybrücke fleißig anfeuerten, ließ die Beine dann noch einmal schneller werden. Und Joe hatte sogar die durchgelaufenen Frauen mitgezählt und rief mir zu, dass ich zu diesem Zeitpunkt noch zehnte Frau war – ein ganz besonderer Ansporn, das Tempo zu halten. Gleichzeitig kam die Sonne heraus und ließ das frühlingshafte Bonn umso schöner strahlen. Trotzdem zogen sich die lange Uferpromenade auf der Bonner Seite und vor allem die etwas ansteigende Strecke bis zum CAESAR dann doch ziemlich und meine Beine wollten nicht mehr ganz so schnell weiter. Glücklicherweise konnte ich mich immer an kleinere Grüppchen hängen. Trotzdem waren diese Kilometer zwischen 14 und 17 ziemlich hart und lang.

So schaffte ich es auch nicht ganz, Platz zehn in der Frauenwertung zu halten, dennoch kam ich überglücklich ins Ziel und wollte meine Zielzeit von 01:25:59 h, den insgesamt elften Platz und den dritten Platz in der Altersklasse gar nicht recht glauben. Und es war es umso schöner, im Ziel viele bekannte Gesichter, gerade aus dem Verein, zu treffen und sich gemeinsam zu freuen. Der anschließende Muskelkater ertrug sich mit diesem Ergebnis auch gleich viel besser.

Und auch wenn ich sicherlich keine regelmäßige Wettkampf-Läuferin werde, haben das Halbmarathontraining und der Bonner Lauf selbst viel Spaß gemacht und ich kann mir vorstellen, noch an weiteren Läufen teilzunehmen. Nun freue ich mich auf das Bahntraining, das sicherlich dazu beigetragen hat, meine Form im letzten Jahr deutlich zu steigern.

Steffi Richters

Erlebnisbericht vom Bonn HM

Um 6:15 Uhr setzt mein Wecker dem ein Ende, was man bestenfalls als nervösen Schlaf bezeichnen kann. Es ist Halbmarathon-Tag in Bonn und damit der einzige Tag des Jahres, an dem ich zu dieser unchristlichen Zeit freiwillig das Bett verlasse.

Neben dem Frühstück (ein Glas warmes Wasser und zwei für meinen Geschmack viel zu weiße Brötchen mit Marmelade) gibt es eine weitere wichtige Komponente der Vorbereitung: die Motivation. Dafür dient mir seit jeher das Video von Jan Fitschens Sieg über 10.000 m bei der Leichtathletik-EM 2006 hinterlegt mit dem Song „Arrival to Earth“ von The Score – mehr Gänsehaut geht nicht, Ausprobieren auf eigene Gefahr!

Auf ein erstes kurzes Einlaufen folgt der Fototermin am Thalia. Die Stimmung ist gut und das Wetter schlecht. Das ist auch daran zu erkennen, dass viele LäuferInnen in Mülltüten gekleidet sind. Dann geht's zum finalen Toilettengang nach Hause und anschließend zum richtigen Warm-Up in die Nähe des Startbereichs.

Ich ordne mich in der zweiten Startreihe ein. Gleich geht es los! Der Regen hat aufgehört und es ist angenehm kühl. Das könnte doch noch was werden heute. Nur den ersten Kilometer nicht übertreiben, wie alle anderen das immer tun, denke ich. Entsprechend lasse ich nach dem Start eine Menge Läufer an mir vorbeiziehen. Trotzdem zeigt meine Uhr beim 1-km-Schild 3:20 an. Gut, das mit dem nicht übertreiben hat schon mal nicht geklappt. Jetzt aber langsam machen! Der zweite Kilometer ist nach weiteren 3:33 zurückgelegt – perfekt. 3:33 min/km ist gerade ausreichend für eine Endzeit unter 1:15:00 – das Ziel für den Tag.

Ein paar Wochen zuvor war ich im Training 17 km im 3:39er Schnitt gelaufen und damit sicher, dass eine Zeit unter 1:15 h möglich ist. Doch kurz darauf musste ich aufgrund einer leichten Wadenzerrung knapp zwei Wochen pausieren. Für die Form muss das nicht schlecht sein, doch das Vertrauen in die Strapazierfähigkeit meines Körpers war angeschlagen und damit auch der Glaube an die anvisierte Zeit. Zwei Wochen vor dem Tag X hatte ich dann eine ganz feine Einheit auf dem Plan: 30 km DL, davon zwei mal 5 km im HRT. Danach hatte ich zum ersten Mal seit mindestens sechs Monaten wieder einen Muskelkater. Also doch lieber auf 1:16:00 anlaufen? Der Entschluss war gefasst. Aber dann sah ich, dass mein Strava-Kollege Jens Röskens jüngst 1:15:59 gelaufen war. Ha! Der war doch beim Mondorfer Weihnachtslauf noch über eine Minute hinter mir gewesen! 1:16:00 war keine Option mehr.

Unfassbar, wie oft ich vom Streckenrand angefeuert werde. Zum Großteil von LT Ennert-Kollegen, bei denen ich mich an dieser Stelle nochmal herzlich bedanken möchte. Jede/r Läufer/in weiß, welch einen Motivationsschub das gibt.

Km 5 passieren wir nach 17:33, genau die 13 Sekunden zu früh, die ich auf dem ersten Kilometer übertrieben hatte. Leider lässt die Atmung meiner beiden Mitstreiter befürchten, dass ich bald alleine laufen werde, und keine zehn Minuten später ist es dann auch soweit. Dann geht es auf die Kennedybrücke und was soll ich sagen? Am liebsten wäre ich den Rest des Tages die Brücke rauf und runter gelaufen. Was für eine Stimmung! Wer hätte gedacht, dass mir Jan Fitschen heute nur die zweitbeste Gänsehaut bescheren würde?

Der nächste wichtige Punkt ist km 10, wo meine Freundin steht. An sich schon motivierend, doch heute soll sie mir ein Gel reichen. Die Übergabe hatten wir kurz vor dem Start noch geübt, trotzdem bin ich etwas nervös.

Eigentlich ist ein Gel bei dieser Belastung nicht nötig, doch im Vorjahr hatte ich bei km 17 eine ordentliche Unterzuckerung, und soweit soll es dieses Mal nicht kommen.

Und olé, da steht sie auch! Und die Übergabe klappt auch, sehr gut. Jetzt nur noch gut 11 km bis zum Ziel. Dann fällt mir auf, dass ich das Gel gerne erst kurz vor der nächsten Getränkestation nehmen möchte und stecke es mir in den Hosenbund – eine sehr blöde Idee, denn dieser ist nicht imstande, das Gel hinreichend zu fixieren. Und so darf ich zur großen Freude einiger Zuschauer die Verpackung wenig elegant wieder aus der Hose pfriemeln.

Bei km 15 zeigt meine Uhr 53:10 – fünf Sekunden vor der Zeit. Alles im Lot.

Etwa zehn Läufer waren mir vor dem Wendepunkt entgegengekommen und ich fühle mich besser als im Jahr zuvor an dieser Stelle. Ein Platz in den Top Ten könnte noch möglich sein. Also drücke ich auf die Tube. Es geht bergab und unter der Autobahnbrücke hindurch. Km 16 ist erreicht und ich drücke auf den Runden-Knopf meiner Uhr – 3:14. Das war flotter als gedacht. Schnell nachrechnen: wenn ich auf den nächsten sechs Kilometern noch 35 Sekunden raushole, ist eine Zeit unter 1:14:00 möglich!

Auf der Adenauerallee wende ich dieselbe Taktik an wie im letzten Jahr: ein kleiner Schluck Wasser in den Mund, der restliche Becherinhalt zur Kühlung auf die Rübe. Das ist mittlerweile auch nötig, denn es ist ziemlich warm. Zudem weiß jede/r, der/die schon einmal in Bonn (Halb)Marathon gelaufen ist, dass die Adenauerallee am Marathontag länger ist als

sonst. Und so hat sich das mit dem besser-fühlen-als-letztes-Jahr schon deutlich vor Erreichen des Hofgartens wieder erledigt. Hilfreich ist dagegen, dass ich noch ein paar Läufer „einsammeln“ kann.

Ich vermute, dass es für eine Zeit unter 1:14:00 reichen wird, weiß es aber nicht sicher. Taktieren geht sowieso nicht mehr, einfach volle Möhre durchziehen, nur noch ein paar Minuten. Zu diesem Zeitpunkt eines Wettkampfs denke ich immer an die Szene aus „The Project“, in der Lance Armstrong seine Teamkameraden motiviert. „If you think you can't go any further, just say to yourself: 'I'm flying!'.“ Und so geht es weiter Richtung Ziel. I'm flying, I'm flying...

Und dann ist es geschafft, die Zielgerade mit ihrem roten Teppich, gesäumt von Zuschauern auf beiden Seiten, liegt vor mir – ein geradezu erlösender Anblick!

Einen letzten Läufer kann ich noch überholen, dann der Blick auf den Zielbogen: die Uhr steht bei 1:13:20. Unglaublich!

Aaron Wagner

Halbmarathon					
Platz m/w	AK	Startnr.	Name	AK	Netto
7	2	3881	Wagner, Aaron	MHK	01:13:26
592	97	5541	Englert, Norbert	M30	01:39:00
718	98	6535	Evertz, Friedrich	M40	01:40:51
720	75	6350	Linder, Dirk	M50	01:40:53
795	116	4719	Kuchem, Stefan	M35	01:41:59
846	119	7830	Schwake, Christian	M40	01:42:33
923	46	4954	Brüker, Georg (T)	M55	01:43:35
939	47	6571	Bartholomé, Peter	M55	01:43:44
1055	50	15082	Becker, Horst	M55	01:45:00
1186	168	3220	Jonas, Torsten	M45	01:46:43
1257	149	3529	Wojtun, Jörg	M50	01:47:26
1256	167	12703	Rosendahl, Markus	M35	01:47:26
1265	150	7610	Missler, Joachim	M50	01:47:34
1419	201	3207	Brummert, Marc	M45	01:49:14
1444	216	8389	Wiskirchen, Alexander	M40	01:49:27
1466	241	4196	Malz, Gerhard	M30	01:49:43
1949	266	3171	Weigt, Mathias (T)	M40	01:54:46
2073	329	16043	Witke, Michael	M30	01:55:57
2579	353	6379	Müller-Buchhorn, Richard	M50	02:00:21
2762	82	6044	Rembold, Peter	M60	02:02:43
2805	386	5843	Hilger, Erwin	M50	02:03:20
11	3	16368	Richters, Stefanie	W30	01:25:59
18	11	12484	Schöps, Friederike	WHK	01:32:30
280	36	6387	Kretschmann, Wiebke (T)	W45	01:51:42
294	62	4183	Blissenbach, Susanne	W30	01:52:18
367	29	3877	Schmitz-Rendenbach, Monika (T)	W50	01:53:56
411	16	7207	Scherer, Edith	W55	01:55:08
		15047	Braun, Barbara*	W45	01:56:40
633	54	15399	Coppius, Martina	W50	01:59:37
712	61	3229	Reis, Claudia	W50	02:01:49
822	78	3028	Mahmod, Dagmar	W50	02:04:30
1671	178	4604	Stäblein, Nicole	W40	02:29:41
1687	204	3020	Loeffen, Sabine	W45	02:30:15

Marathon					
Platz m/w	AK	Startnr.	Name	AK	Netto
37	5	200	Körbs, Joe	M50	03:04:59
237	36	203	Kleine, Ingo	M50	03:53:54
37		11030	4gewinnt / LT Ennert-Staffel		03:27:24
			Lehmann, Jürgen	8,8 km	00:43:46
			Grieger, Peter	11,3 km	00:52:14
			Lehmann, Jana	9,9 km	00:49:19
			Lewe, Wolfram	12,2 km	01:02:03

Joe Körbs 3. an der Teufelsley in Hönningen/Ahr

Frank Hardenack gewann am Samstag, dem 21.04.2018, zum dritten Male hintereinander den Volkslauf Rund um die Teufelsley in Hönningen/Ahr. Die Veranstaltung war zugleich Auftakt zum Ahrtal-TEAM-Cup und Eifel-Ahr-Bergcup 2018. Mehr als die Hälfte der rund 258 Teilnehmer starteten gemeinsam über die Langdistanzen 10 und 16 Kilometer am Sportplatz. Während es auf dem mittelschweren Zehner nach fünf Kilometern auf halber Höhe wieder bergab ging, mussten die Läufer beim 16-Kilometer-Hauptlauf bis ganz hinauf auf die 500 Meter hohe Teufelsley. Dabei galt es rund 300 Höhenmeter zu überwinden.

Nach einem kontrollierten Rennen distanzierte Vorjahressieger Frank Hardenack (Neuenkleusheim) auch diesmal wieder die Konkurrenz, verfehlte die 1-Stunde-Marke jedoch deutlich. „Eine Zerrung im Oberschenkel hinderte mich auf den letzten Kilometern“, sagte der 41-jährige, der nach 1:03:43 Stunde leicht humpelnd ins Ziel kam. Sein Vorsprung auf den Zweitplatzierten Konrad Götte (Weilerswist, 1:07:14) war jedoch groß genug. Gesamt-Dritter wurde der Bonner Joe Körbs (1:08:26), der ebenso wie Götte am Sonntag zuvor noch den Bonn-Marathon gelaufen war. Die wechselnden Untergründe aus Asphalt-, Schotter- und Waldwegen waren bei frühsummerlichen äußeren Bedingungen gut zu laufen. Der überwiegende Teil der Strecke lief durch bewaldetes Gebiet, dass den Läufern bei schweißtreibenden Temperaturen von über 20 Grad ein wenig Schatten bot.

Enttäuschend war im Hauptlauf die Beteiligung bei den Frauen. Lediglich fünf Läuferinnen liefen die Langstrecke. Hier gewann Hiltrud Trippe aus Mutscheid in 1:30:10 Stunde vor Brigitte Kisters-Woike (LG Donatus Erftstadt, 1:35:03) und Sabine May (LG Rheinbach, 1:41:39).

400 Teilnehmer beim Älterer Jubiläumslauf

Bei traumhaften Wetter fand am Sonntag, dem 6. Mai 2018, der 50. Mittelrhein-Volkslauf in Älfter statt. Rund 400 Läufer wollten sich die Teilnahme an der Jubiläums-Veranstaltung nicht entgehen lassen und liefen beim ältesten Volkslauf in der Region mit. Bei der Premiere am 27. September 1969 starteten sogar 800 Teilnehmer, damals noch über Zehn Kilometer. Die Frauen durften zu dieser Zeit lediglich 1.100 Meter beim sogenannten „Damenlauf“ absolvieren. Auch der Streckenverlauf war damals noch ein anderer. Seit Jahren findet der Start bereits oben am Heimatblick statt. Von dort führt die Strecke durch den schattigen Kottenforst und endet im Ziel am Hertersplatz.

Den Hauptlauf über 21,1 Kilometer auf dem flachen und schnellen Rundkurs absolvierten 110 Läufer. Allein auf weiter Flur vorne weg finishte Uli Trautmann (Racing Team da Peng) als Erster nach 1:12:52 Stunden. Der Bonner Marathon-Stadtmeister des Vorjahres war eine Klasse für sich. Nach 2014 und 2016 blieb der 36-jährige seinem Zwei-Jahres-Zyklus treu und gewann in einer Zeit, die dort zuletzt 17 Jahren zuvor gelaufen worden war. Es verging

eine Viertelstunde, bis Jonathan Ottnad aus Bonn in 1:27:55h auf Platz Zwei folgte, knapp vor Bodo Abenhardt (LG Donatus Erfstadt, 1:28:47).

Deutlich fiel auch die Entscheidung bei den Frauen aus. Hier gewann Lokalmatadorin Thurid Buch in 1:30:24 Stunde vor Anne Staeves (LG Trampeltier, 1:39:39) und Claudia Schaefer (1:41:02). Im Gesamteinlauf wurde die Läuferin vom Alfterer SC starke Vierte und Alfterer Stadtmeisterin. In der neu ausgetragenen Wertung gewann Michael Bungartz in 1:38:38 h bei den Männern.

Erst im Schluss-Spurt fiel die Entscheidung beim Zehn-Kilometer-Lauf mit insgesamt 142 Teilnehmern. In der Endzeit von 35:29 Minuten gewann Markus Mey knapp vor dem Vorjahressieger Fabian Michaelis (ASV Wesseling, 35:53). Dritter wurde Claus Pesch (LG Donatus Erfstadt, 37:27). Mit Abstand schnellste Frau war Martina Schwanke in 44:14 Minuten. Das Podest vervollständigten Karin Breslauer (LG Laacher See, 48:59) und Nicole Kersting (Alfter, 50:05).

Weitere Ergebnisse mit TeilnehmerInnen des LT Ennert

Platz	AK-Platz	Name	AK	Zielzeit	Distanz
22	(2)	Georg Brüker	M55	01:44:06	HM
35	(8)	Christoph Walther	M45	01:55:00	HM
68	(20)	Christian Nix	M50	02:17:39	HM

Joe Körbs

Schnelle Zeiten trotz Dauerregen Melpomene-Lauf-Jubiläum mit Teilnehmer-Minus

Lediglich 178 Teilnehmer liefen am Sonntag, dem 13. Mai 2018, beim 25. Melpomene-Lauf auf dem Bonner Venusberg mit. Die Jubiläums-Veranstaltung fiel bei kühlen Temperaturen und Dauerregen förmlich ins Wasser. Der flachen und schnellen Zehn-Kilometer-Strecke durch den Kottenforst tat der Regen jedoch keinen Abbruch. Vielmehr wollten wohl viele Läufer/-innen bei dem Wetter offensichtlich noch schneller im Ziel sein, was die gelaufenen Top-Zeiten erklärt. Schnellster war LAZ-Athlet Dani Tsgay in 32:35 Minuten vor Uli Trautmann (33:21) und Bastian Orthen (beide Racing Team da Peng, 34:31). Der 20-jährige aus Eritrea blieb nur zwei Sekunden über der Vorjahres-Siegerzeit und gewann souverän vor den beiden Bonnern. Für den zweitplatzierten Trautmann reichte es nicht ganz zur persönlichen Bestzeit. Vier Sekunden fehlten dem Bonner Marathon-Stadtmeister von 2017 im Ziel. Bereits nach wenigen Kilometern hatte sich das Läuferfeld weit auseinandergezogen, so dass es im vorderen Bereich keine Platzierungsverschiebungen mehr gab.

Auch bei den Frauen lief Irene Winkemann (Aachener TG) in 39:13 Minuten einen ungefährdeten Sieg vor Asteria Wagner (Alfterer SC, 42:51) und Britta van Zweeden (LAV Bad Godesberg, 43:09) heraus. Die Vorjahres-Zweite Winkemann blieb, trotz einer schnelleren zweiten Hälfte, 14 Sekunden über ihrer 2017er Zeit, konnte jedoch diesmal das Rennen klar für sich entscheiden.

Den zeitgleich gestarteten Fünf-Kilometer-Lauf gewannen Aaron Wagner (LT Ennert, 16:09) und Lucia Lauxmann (LG Meckenheim, 20:38). Den Auftakt zu der traditionellen Laufveranstaltung machten 25 Läufer-Hund-Gespanne beim sogenannten Sechs-Pfoten-Lauf über fünf Kilometer.

Platz	AK-Platz	Name	AK	Zielzeit	Distanz
8	(1)	Joe Körbs	M50	00:39:01	10 km
37	(6)	Markus Rosendahl	M35	00:49:26	10 km

Joe Körbs

Bonn Triathlon 2018 Frauenstaffel des LT Ennert auf Platz 1



Die Frauenstaffel des LT Ennert Bonn e.V. mit Ulla Hönig-Rost (Schwimmen, ganz rechts), Sabine Mann (Radfahren, ganz links) und Stefanie Richters (Laufen, 2. von links) war beim diesjährigen Bonner Triathlon zu schnell für alle Konkurrentinnen und belegte somit den 1. Platz.

Dank des schnellsten Läufers im Gesamtwettbewerb (Aaron Wagner mit 52:14 Minuten über die abschließenden 15 Kilometer) landete auch die beste Männerstaffel mit Rang 6 weit vorne.

Bei vielen Mitgliedern des LT Ennert, eigentlich ein reiner Laufverein, sind auch andere Ausdauersportarten sehr beliebt, sodass jedes Jahr beim Bonner Triathlon 6 Staffeln im heimischen Revier antreten.

Georg Brüker

Hervorragende Ergebnisse bei Bahnwettkämpfen

Aaron Wagner startete am 8. Mai 2018 bei der TK Bahnlaufserie in Aachen über die 3000 m und wurde in 9:06,58 min Fünfter.

Beim Großen Siegburger Pfingstsportfest am 21. Mai 2018 lief Aaron Wagner über 3000 m auf den 4. Platz. Seine Zeit: 9:02,83.

Beim 20. Brühler Stadtlauf am 26. Mai 2018 wurde anlässlich des Jubiläums erstmalig ein Verfolgungslauf über eine Meile ausgetragen. Frauen und Männer liefen in diesem Wettbewerb gemeinsam, die Frauen starteten mit 30 Sekunden Vorsprung, der oder die Erste im Ziel gewann.

Aaron Wagner wurde Zweiter in 5:18 min, der Sieger vom LAZ Puma Rhein-Sieg war nur eine Sekunde schneller.

Jürgen Grabow

Teilnehmer- und Streckenrekord beim Bonner Nachtlauf

Mit 3.500 Läuferinnen und Läufer vermeldete der 9. Bonner Nachtlauf wieder einen neuen Melderekord. „Wir sind fast ausverkauft“, gab Organisator Lars Gomann um 21.20 Uhr bekannt. Bis zehn Minuten vor dem eigentlichen Nachtlauf, dem FunRun, wurden noch Nachmeldungen verzeichnet. Nach 3.000 Teilnehmern im Vorjahr wurden diesmal 500 Startnummern mehr geordert, denn bereits die Voranmeldezahl lag bei 3.200. Dass letztlich „nur“ 3077 Läufer ins Ziel kamen, war sicherlich den sommerlichen Temperaturen von 24 Grad geschuldet.

Noch etwas wärmer und heller war es um 20 Uhr beim Start des SpeedRun, dem Top-Lauf für Läufer unter 50 Minuten Laufzeit. Unter den knapp 400 schnellen Athleten blieb für den Sieger Nikki Johnstone die Uhr nach 31:50 Minuten stehen, genau eine Sekunde unter seinem Streckenrekord aus dem Vorjahr. Dabei war der 32-jährige Schotte aus Neuss am Sonntag zuvor in Gelsenkirchen noch einen Marathon in 2:28h gelaufen. Wie in 2017 langte es für Gary Wilberforce (33:12) auch diesmal nur für Platz Zwei. In seinem letzten Rennen in Deutschland hatte der Godesberger keine Chance auf den Sieg und landete am Ende knapp vor dem Lokalrivalen Aaron Wagner (LT Ennert, 33:24). Ab Juni zieht es den 34-jährigen, derzeit schnellsten Bonner Läufer, beruflich nach Japan. Julien Jeandrée (LG Kreis Ahrweiler) musste seinem hohen Anfangstempo Tribut zollen und kam nur auf Platz Vier (34:45). Überhaupt hatten viele Läufer mit der Hitze zu kämpfen und gaben frühzeitig auf.



Das Frauen-Rennen dominierte „Alt-Meisterin“ Susanne Hahn von der LG Meckenheim in 37:10 Minuten. Die 40-jährige ehemalige Deutsche Meisterin und Olympiateilnehmerin ist nach der Geburt ihres dritten Kindes immer noch eine (lokale) Klasse für sich. Auf Platz Zwei landete die Bonner Läuferin Katharina Malter (38:09), deutlich vor der W45-Siegerin Thurid Buch (Alfterer SC, 41:22).

Den Fun-Run in die anbrechende Dunkelheit gewannen Oliver Baumert aus Miel (36:22) und Sonja Vernikov (Alemannia Aachen, 39:47). Diese Zeit hätte für die 17-jährige im Speed-Run für Platz Drei gereicht. Sie genoss jedoch, wie viele andere schnelle Teilnehmer, lieber das abendliche Ambiente am Rhein.

Holger Schwan vom veranstaltenden Verein „Bonn läuft“ freute sich nach seinem „16-stündigen anstrengenden, aber schönen Arbeitstag“, über gut 14.000 Euro erlaufene Spendengelder. Auch das bedeutete ein Rekord-Ergebnis für die Aktion „Sportvereine bewegen Bonner Kinder“. Die zehnte Jubiläumsauflage von Bonns drittgrößter Laufveranstaltung findet am 19. Juni 2019 statt.

Platz m/w	AK	Name	AK	Netto	
3	1	Wagner, Aaron	MHK	00:33:24	SpeedRun
65	21	Backes, Stefan	MHK	00:41:37	SpeedRun
118	11	Kleine, Ingo	M50	00:44:09	SpeedRun
165	21	Evertz, Friedrich	M40	00:46:32	SpeedRun
187	6	Wieland, Andreas	M55	00:47:19	SpeedRun
216	8	Hoffmann-Galow, Günher	M55	00:48:55	SpeedRun
217	9	Bartholome, Peter	M55	00:48:55	SpeedRun
66	10	Blissenbach, Susanne	W30	00:54:55	SpeedRun
2	1	Görgens, Maire	WHK	00:41:48	FunRun
81	2	Röder, Katja	W35	00:52:14	FunRun
426	23	Mahmod, Dagmar	W50	01:00:02	FunRun

Joe Körbs

Petit Médoc – Laufen wie Gott in Frankreich Ein quietschbuntes Volksfest

Man muss schon verdammt schnell und dazu auch noch sehr flexibel sein, damit man an diesem feuchtfröhlichen Lauffest teilnehmen kann. Der ursprüngliche Anmeldetermin, Sonntag, 15. April 2018, wurde kurzfristig auf Sonntag, 13. Mai 2018, 20:00 Uhr verlegt. Wie schon in den vergangenen Jahren war dann der Petit Médoc wieder innerhalb einer Viertelstunde ausgebucht.



In diesem Jahr ist nun wirklich echt Sommer, eigentlich zu heiß, um ernsthaft zu laufen. Aber darum geht es wenigstens bei dem „Winzerlauf“ über 3,65 km nicht. Vom LT Ennert ist nur eine kleine Gruppe von 3 Läuferinnen (Gisela, Marion und Ute) mit männlicher Begleitung (Rudi W.) angemeldet.

Beim Startkommando am Weingut Sülz um 13:30 Uhr zeigt das Thermometer etwa 30 Grad im Schatten an. Bei leichter Steigung ist das erste Ziel im Mühlental nach 500 m erreicht. Dort gibt es zur ersten Stärkung neben Wasser Wein, Käsewürfel und Brot. Es folgt der erste Anstieg zum nächsten Stand im Wald. Dort gibt es Honigbrote und Honigwein, dazu Musik vom „Hein mit Akkordeon“. Auf einem malerischen und schattigen Waldweg, bestens in umgekehrter Richtung bekannt von der „Klosterrunde“, zieht sich die Strecke hoch auf den Weinberg, wo die nächste Verpflegungsstation wartet. Dort gibt es natürlich bei der Hitze auch wieder Wasser. Viel besser schmecken jedoch in der prallen Sonne die frisch gegrillten Currywürste mit Brot und dazu der Wein. Der Blick über den Weinberg auf den Rhein hinab nach Oberdollendorf und weiter nach Bonn mit dem Posttower im Hintergrund ist einfach nur schön und verlockt zu einem weiteren Glas Wein. Aus einer Musikbox klingt dazu Karnevalsmusik. Frisch gestärkt geht es auf dem



Weg oberhalb des Weinbergs weiter zum nächsten Stand. Neben Wasser gibt es natürlich wieder Wein, dieses Mal einen süffigen Rosé und einen trockenen Rotwein und dazu belegte Schnitten. Der Blick über den Weinberg in Richtung Siebengebirge mit dem Drachenfels und dem Ölberg ist so schön, dass man einfach noch ein Gläschen Wein mehr trinken muss. Die Versorgung der einzelnen Verpflegungsstände mit frischem Trinkwasser bereitet den Veranstaltern an dem heißen Tag einige Probleme, aber es gibt wenigstens genügend Wein. Die Runde des Winzerlaufs führt dann weiter abwärts in einer Schleife durch die Weinberge zum vorletzten Verpflegungsstand. Dort gibt es natürlich wieder Wasser, aber auch Wein und dazu Wraps. Trotz der prallen Sonne mitten im Weinberg nimmt man das alles mit. Da der Wein an der ersten Station oberhalb der Weinberge einer kleinen Gruppe besser geschmeckt hat, geht sie auf einer Schleife durch die Weinberge wieder zurück. Die Strecke führt nun weiter talabwärts in den Ort hinein zum letzten Verpflegungsstand vor dem Weingut Blößer. Dort kann man zwischen einem trockenen und einem lieblichen Weißwein wählen. Für alle kostümierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer an dem Lauf gibt es jeweils eine Flasche Riesling als Andenken für zu Hause. Bis zum Ziel am Weingut Sülz ist es auf der Bachstraße nicht mehr weit. Die Laufzeit spielt bei der Veranstaltung ohnehin keine Rolle. Es soll schon vorgekommen sein, dass manche (nicht vom LT Ennert!) für den Winzerlauf über 3,65 km mehr als 2 Stunden gebraucht haben. Im Ziel gibt es dann noch zur Erinnerung ein nettes Weinglas. Der Petit Médoc ist mehr ein Intervall- als ein Ausdauerlauf. Man arbeitet sich von Station zu Station. Es ist ein richtiges Volksfest mit einem sportlichen Anteil. Unterwegs hat man genügend Zeit, die Kostüme zu begutachten und das ein und andere Schwätzchen zu halten. Die Veranstaltung geht auch nach dem Zieleinlauf noch weiter und im Weingut Sülz gibt es Speisen und Getränke für alle, die unterwegs noch nicht genug bekommen haben. Es empfiehlt sich, nicht mit eigenem Auto, sondern mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen, denn nach dem Weingenuss ist man nicht mehr verkehrssicher. Man kann sich jedoch auch abholen lassen und für die Abholer ist das Weingut Sülz eine gute Adresse, um die Wartezeit zu überbrücken. Es ist sehr zu empfehlen, sich rechtzeitig nach dem Anmeldetermin für den Petit Médoc 2019 zu erkundigen.

Rudolf Walter

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, Jürgen Grabow, Joe Körbs, Ulrike Mika,
Steffi Richters, Aaron Wagner, Rudolf Walter