

# Ennert-Info

Lauftreff Ennert Bonn e. V.

Ausgabe 70

November 2019



Lieber Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder des LT Ennert,

unser Vorsitzender Jürgen und unsere langjährige Vorsitzende Ulrike haben für das Ennert-Info eine neue Titelseite designt, gewissermaßen als Ouvertüre zum ausführlichen Bericht über das diesjährige Mittwochs-Bahntraining. Das vier- bzw. mit Stabi-Übungsleiterin fünfköpfige Trainerteam hat hart und äußerst erfolgreich daran gearbeitet, die große Lücke auszufüllen, die Rudis Rückzug von der Organisation des Bahntrainings hinterlassen hatte.

Räumlich ganz nah, nämlich in der Turnhalle der IGS Beuel, findet montags abends stets die Gymnastik statt. Auch diese erfreut sich mit bis zu 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmern pro Abend großer Beliebtheit. Obwohl die Halle damit schon recht voll ist, stellt unsere Übungsleiterin das Angebot (und sich) in diesem Info genauer vor. Und wer meint – manche Vorurteile halten sich recht hartnäckig – es handele sich nur um ein paar „Lockerungsübungen für ältere Herrschaften“, der oder die kann sich gerne montags einen Muskelkater abholen kommen (hier schreibt jemand aus Erfahrung).

Eigentlich ist die rechte Rheinseite ja unser bevorzugtes *Laufrevier*, aber da der Jour Fixe (ehemals der „Stammtisch“) bisher jedes Mal in einer anderen Lokalität stattfand, ist in den letzten Monaten dank der beiden diesbezüglichen Übungsleiter auch schon ein *kulinarischer* Halbmarathon zusammengekommen. Mehr hierzu „siehe unten“.

Gelaufen wurde in unserem Laufverein auch. Es sind so viele Spitzenplatzierungen bei so vielen Laufevents sowohl in der Einzel-Gesamtwertung, in Mannschaftswertungen, bei den Frauen wie bei den Männern, wie auch in den Altersklassenwertungen, dass es hierzu einer Ennert-Info-Sonderausgabe bedürfte, um das alles aufzuzählen und angemessen zu würdigen. Im vorliegenden Info enthalten sind aber (Erfahrungs-)Berichte von der 10Km-Vereinsmeisterschaft in Siegburg und vom RheinEnergieMarathon in Köln. Sowohl durch erfolgreiche Marathon-Erstteilnahmen (siehe den Artikel hierzu) als auch durch Eintritte hat sich der Kreis der Marathonläuferinnen in unserem Verein in diesem Jahr deutlich erhöht.

Viel Spaß beim Lesen, und viele Anregungen dazu, an welchen Vereinsangeboten und Laufevents Ihr im nächsten Jahr teilnehmen möchtet (sofern noch nicht geschehen) wünscht Euer „Schriftwart“ Georg

## Inhaltsübersicht

Bahntraining mit Pfiff

Gymnastik mit Carolin (und Musik)

Jour Fixe – Kulinarisches von der Schäl Sick

Vereinsmeisterschaft (10Km) in Siegburg mit Topergebnissen

Vereinsmeisterschaft (Erfahrungsbericht)

19 Wochen Vorbereitungszeit/ 867,56 km - Mein 1. Marathon

Kurzinfos aus dem Verein

Autoren dieser Ausgabe: Joe Körbs, Carolin Schölzel, Günther Brombach, Wiebke Kretschmann, Carlo Orru, Georg Brüker, Claudia Reis

Deckblattdesign: Ulrike Mika und Jürgen Grabow

## Bahntraining mit Pfiff

Alles neu macht der Mai, so auch beim LT Ennert, als am 8. Mai des Jahres die Bahntraining-Saison 2019 eröffnet wurde. Unter neuer Leitung, mit neuem Konzept, wurde bis Mitte Oktober Mittwoch für Mittwoch auf der Tartanbahn in Beuel-Pützchen trainiert.

Nach dem Rückzug von Rudi und Jürgen, die jahrelang das Bahntraining verantwortlich leiteten, übernahm nun Joe zusammen mit Wiebke, Matthias und Günter die Mittwochs-Einheiten. Dank einer umfangreichen Plakataktion am Rhein und Hinweisen in der hiesigen Presse fanden erneut zahlreiche neue Läufer den Weg an die Gesamtschule. Bereits bei den ersten Einheiten waren mehr als 30 Läuferinnen und Läufer um 19 Uhr am Start. Um Herr dieser Masse, aus der im Laufe der nächsten Monate „Klasse“ wurde, zu werden, bedurfte es klaren Ansagen und einer Pfeife. Getreu dem Motto „Alles läuft nach meiner Pfeife“, fanden die Methoden des neuen Trainerteams mehr und mehr Gehör um einen ordnungs- und fachgemäßen Ablauf zu gewährleisten. Nicht selten wurde darauf hingewiesen, dass die Mittwochs-Bahn-Einheit für alle Teilnehmer der läuferische Trainingshöhepunkt der Woche bildet und hier 90 bis 100 Prozent abgerufen werden sollte.

Qualität kommt von Qual, lautet die Maxime des frisch ausgebildeten Lauf-Lehrtrainers Joe, der sein erworbenes Fachwissen aus der Sportschule Kaiserau an der leistungsmäßig buntgemischten Truppe praktizieren wollte. Langsam steigend und oft genug der Witterung angepasst, wurden die Intervalle auf der 400-Meter-Bahn abgespult (zumindest wenn man die Innenbahn benutzt ☺). Zuvor hieß es jedoch aufwärmen, was in der Regel fünf Runden (2 Kilometer) einlaufen entsprach. Mit aufgelockerten Beinen ging es in Gruppen aufgeteilt an die Lauf-ABC-, Stabilisations- und Koordinierungsübungen. Ein besonderer Dank geht hier an Monika, deren schweißtreibende Übungen so manchen aus dem Gleichgewicht brachten.

Dass all diese - für viele Läufer fremde - Übungen der Verbesserung des Laufstils förderlich sind, machte sich bei den meisten Teilnehmern nach kurzer Zeit bemerkbar. Vor- und Mittelfuß steigern das Lauftempo und verbessern die Körperhaltung. Auch der richtige Armeinsatz ist ein elementarer Bestandteil des Laufens und wurde insbesondere bei den Lauf-ABC-Übungen verbessert. Nach so viel Technikschielung ging es auf die geliebten oder auch gehassten Runden um den Kunstrasenplatz in Beuel-Ost. Bis auf zwei Ausnahmen im September, wo wir auf die (übrigens ebenso lange) Bahn in Plittersdorf ausgewichen sind. Beide Beläge sind neu und sorgten für ein gutes Dämpfungsverhalten, so dass leichte wettkampftaugliche Schuhe völlig ausreichend waren.

Runden drehen, kann langweilig sein. Nicht wenn man es in einer so großen und gutgelaunten Gemeinschaft macht, wie wir es in diesem Jahr waren. Jede und jeder fand immer einen Partner/-in zum mitlaufen bzw. mitziehen. Die unterschiedlichsten Ziele verbanden sich zu einem geordneten Läuferpulk mit verschiedenen langen oder kurzen Intervallen. Nicht selten gab es regelrechte Positionskämpfe, die mit teilweise kritischen Blicken der Trainer bei den Zwischenzeiten auf der Uhr kommentiert wurden. Bis auf kleinere Ausnahmen zeigten die Auswertungen jedoch eine schöne Gleichmäßigkeit der Runden.

Die Ergebnisse ließen sich in der wöchentlichen Mail nachlesen und zeigten sich bei den Wettkämpfen im Sommer und Herbst auch in der Praxis. Hervorzuheben sind

die Gesamtsiege bei den Team-Events beim Beueler Teamlauf und ZeroHungerRun. Immer mehr Bahnläufer lockte es zu den Volksläufen in der Region, wo teilweise beachtliche Gesamt- und Altersklassenerfolge gefeiert werden durften. Höhepunkt war für viele wieder die Teilnahme an einem Herbst-(Halb)-Marathon. Dass die Saison noch nicht zu Ende ist, werden unsere Läufer bei den Läufen in Mondorf und im Siebengebirge unter Beweis stellen. Für alle anderen gilt: „Der nächste (Halb)-Marathon kommt bestimmt“. Und auch das nächste Bahntraining am 6. Mai 2020. Wir werden an einigen Stellschrauben drehen und somit uns und euch weiter verbessern. Trabpausen sind auch Pausen. Bis dahin eine schöne Winterpause.

Joe Körbs

## Montagsgymnastik mit Carolin (und Musik)

Jeden Montag um 20 Uhr treffen wir uns für eine Stunde in der Sporthalle der Gesamtschule Beuel, um fit in die Woche zu starten.

Adresse: Integrierte Gesamtschule Bonn-Beuel, Siegburger Str. 321, Halle 1 (hinter der Schule, am Therapiezentrum vorbei, Parkplätze sind vorhanden).

Kurz zu meiner Person: Ich heiße Carolin, bin 23 Jahre alt und stehe kurz vor meinem Staatsexamen zur Physiotherapeutin. Anfang 2018 habe ich die Gruppe von Margit übernommen. Damals noch wegen den Umbaumaßnahmen in der Halle in Holzlar, sind wir nun wieder in der neuen Halle der Gesamtschule.

Nach einem kleinem Warm-Up und Dehnübungen, um die Körpertemperatur für die kommenden Übungen aufzuwärmen, geht es ans Eingemachte. Besonders die Kräftigung der Beine und Rumpf steht im Vordergrund. Ob im Stand, mit Thera-Bändern, auf der Bank oder im Liegen... es gibt viele Möglichkeiten für Abwechslung zu sorgen. Die verdiente Entspannung nach getaner Arbeit tut dann umso mehr gut.

Die Gruppe ist altersmäßig und nach Männern und Frauen bunt gemischt, aktive Läuferinnen und -läufer nehmen ebenso teil wie ehemalige Läuferinnen und Läufer. Die Übungen sind dementsprechend für jedermann von leicht bis schwer durchführbar. Sie dienen der Kräftigung und Beweglichkeit, um die Belastung des Laufens/ Alltages auszugleichen. Um bei Übungen auch mal an seine Grenzen gehen zu können, hilft Musik dabei das ganze leichter zu machen.

Ich freue mich jeden Montag auf die Gruppe, in der neue Teilnehmer stets willkommen sind.

Mitzubringen sind: eine Matte, saubere Turnschuhe, gute Laune und Lust an der Bewegung.

Carolin Schölzel

Anmerkung aus dem „Off“: Der Männermangel bei der Gymnastik, den Rudi Walter vor 3 Jahren in einem Beitrag zum Ennert-Info feststellte und beklagte, ist definitiv behoben.

## Jour Fixe – Kulinarisches von der Schäl Sick

Aus Raider wird Twix  
Aus Stammtisch wird Jour fixe  
Ändern tut sich nix.

Nein, so ist es bei uns nicht. Es hat sich etwas geändert. So treffen wir uns seit Mai dieses Jahres in wechselnden Lokalisationen vorwiegend im rechtsrheinischen Raum, da wo der Verein seine Wurzeln hat. So steigt die Attraktivität unseres Treffs jenseits der Tartanbahn und der Laufstrecken. Geblieben ist natürlich der Austausch von Erfahrungen und Meinungen nicht nur über das Thema Laufen. Gute Laune und nette Gespräche prägen die Abende. Wir kommen bekanntlich jeden ersten Donnerstag um 19.30 zusammen. Das ist leicht zu merken. Seit dem Frühjahr haben wir uns in folgenden Lokalen getroffen:

Mai: Bonneria

Juni: Kulturkneipe Brotfabrik

Juli: Ennert Bräu

August: Biergarten Zum Blauen Affen

September: Bahnhöfchen

November: Cafe Klosterpforte Griechisches Restaurant

Besonders großes Interesse fand die Veranstaltung im August, bei der 18 Teilnehmer/innen bei angenehmen Temperaturen den Biergarten an unserer Standardlaufstrecke ansteuerten. Dort ging es besonders lebhaft und lustig zu.



(Foto: Günter Brombach)

Die Dezember-Location steht noch nicht fest. Es sind einige Gaststätten in der engeren Wahl. Auch ein Gang über den Weihnachtsmarkt steht zur Diskussion. Das Projektteam „Jour Fixe“, bestehend aus Jürgen und Günter, freut sich aber über Vorschläge aus dem Verein. Wer also eine Idee hat nach dem Motto „Das passt als Treffpunkt“ schreibe bitte eine E-Mail an [chg.brombach@t-online.de](mailto:chg.brombach@t-online.de).

Auf bald beim Jour Fixe!

Jürgen und Günter

## Vereinsmeisterschaft (10Km) in Siegburg mit Topergebnissen

Die LT Ennert-Vereinsmeisterschaft über 10 km ist vielleicht nicht ein ganz so großes Highlight wie der Bonner Halbmarathon, aber in diesem Jahr war es doch eine ganz besondere Veranstaltung! In Siegburg fand nämlich nicht nur der Siegburger Citylauf statt, sondern es fanden auch die Deutschen Straßenlaufmeisterschaften statt.

Joe Körbs, Carlo Orru, Frank Bensch und Ingo Kleine haben uns bei den Deutschen Meisterschaften sehr gut präsentiert und wir gratulieren zum 5. Platz in der Mannschaftswertung M 50. Mehr dazu im Artikel von Carlo.

Nachdem die schnellen Läufer das Feld geräumt hatten, ging ein großer LT Ennert-Trupp im HIT-Citylauf an den Start. Bei strahlendem Sonnenschein kamen die Athleten (vor allem den Marktplatz hinauf) ordentlich ins Schwitzen. Aber alle haben sich auf dem 2,5 km langen Rundkurs sehr gut geschlagen und uns sehr gut präsentiert. Bei den Frauen hieß die Siegerin wieder einmal Stefanie Richters. Mit der Zeit von 41:22 hat sie auch die Gesamtwertung gewonnen. Zweite wurde Antje Hansen (44:45) vor Friederike Schoeps (44:52).

Vereinsmeister bei den Männern ist unser neues Mitglied Timothy Johnston (nach der Heirat nun Engel), der leider nicht bei den Deutschen Meisterschaften starten durfte, weil er nur einen englischen Pass besitzt. Er erreichte nach 36:26 das Ziel. Vizevereinsmeister wurde Joe Körbs (38:20) vor Nils Wiemer (40:03).

Wiebke Kretschmann



So sehen Sieger aus

(Foto: Wiebke Kretschmann)

## Vereinsmeisterschaft (Erfahrungsbericht)

Am Sonntag dem 15. September fand im Rahmen des Siegburger Citylaufs auch die Deutsche Meisterschaft im 10 KM Straßenlauf bei angenehmen Temperaturen und sonnigem Wetter statt. In der Altersklasse M50/55 war auch der LT Ennert mit 4 motivierten Läufern vertreten (Joe Körbs, Carlo Orru, Frank Bensch und Ingo Kleine). Doch bevor wir uns ins Zeug legen konnten, starteten um 10 Uhr die TopläuferInnen der Klassen: Männer U 23, Senioren M 35 – M 45 und Frauen U 23. Das Adrenalinlevel war entsprechend hoch und es gab ein dichtes Gedränge an der Startlinie, so dass der Verantwortliche für die Zeitmessung schon mal lautstark zu Ordnung rufen musste um Übertritte der Startlinie zu unterbinden. Die kurze Ansprache durch den Veranstalter und die Bürgermeisterin konnte die freudige Nervosität der Läuferinnen und Läufer auch nicht wesentlich dämpfen. Dann endlich der Startschuss und die Favoriten setzen sich an die Spitze, bevor die „Masse“ die Startlinie passiert.

Die durchaus anspruchsvolle Strecke des 2,5 KM langen Rundkurses um den Siegburger Michaelsberg beginnt kurz nach dem Start mit einer engen Rechtskurve und einem leichten aber langgezogenen Anstieg. Die Temperaturen sind zu diesem Zeitpunkt noch als optimal zu bezeichnen. Positiv aus Sicht der Zuschauer ist neben dem schönen und sonnigen Wetter, dass man die Läuferinnen und Läufer insgesamt 4 Mal zu sehen bekommt und damit insbesondere die Veränderung in den Spitzenpositionen hautnah verfolgen kann. Das macht sich dann insbesondere in den Motivationsrufen durch die Zuschauer und Betreuer in den einzelnen Runden bemerkbar und steigert sich von... „weiter so, du liegst gut in der Zeit“...bis...“los jetzt volle Power, gib Alles“.

Bei so viel Einstimmung steigt das eigene Adrenalinlevel schlagartig an. Der ein oder andere muss daher schnell noch mal das nicht ganz so stille Örtchen aufsuchen, bevor um 10:50 Uhr der 2. Lauf der Deutsche-Meisterschaften 10 km für die Senioren M 50 – M 90 und Seniorinnen W 35 – W 90 beginnt. Der Start verläuft planmäßig und ca. 200 LäuferInnen begeben sich auf die Strecke. Alle aus unserem Vereinsteam kommen gut raus und beginnen bereits vom Start an ein hohes Tempo vorzulegen. Die Strecke ist durch den engen Rundkurs, mit durchaus engen Kurven, eine nicht ganz leicht zu nehmende Herausforderung. Auch der teilweise löchrige Straßenbelag erfordert von den Läufern eine hohe Konzentration und Voraussicht um Fehltritte zu vermeiden und nicht zu weit von der Ideallinie abzuweichen. Bereits nach der ersten Runde haben sich die Läuferinnen und Läufer positioniert und ihre Leistungsgegner gefunden. Es geht in die zweite Hälfte des Rennens und jetzt macht sich auch ein spürbarer Temperaturanstieg bemerkbar. Spätestens jetzt rächt es sich, wenn das Rennen zu schnell angegangen wurde. Das Lauftempo ist erwartungsgemäß hoch, jetzt heißt es durchhalten. Nach der dritten Runde werden für die letzten 2,5 KM noch mal alle Reserven mobilisiert. Kurz vor dem Ziel, führt ein Abzweig von der Laufstrecke herunter und durch das Zieltor.

Der Blick auf die Laufuhr zeigt, das war ein gutes Rennen. Das Rennen ist geschafft und alle versorgen sich erst einmal mit kühlen Getränken. Alle aus dem Team sind verletzungsfrei angekommen. Neben den Einzelplatzierungen konnten wir als Team des LT Ennert in der Mannschaftswertung den 5. Platz mit einer Gesamtzeit von 2:03:21 h erringen. So, jetzt steht erstmal eine Erholungspause an und um 12:10 Uhr beginnt der 10 KM Hauptlauf.

Carlo Orru



Frank, Carlo, Ingo und Joe

(Foto: Wiebke Kretschmann)

## 19 Wochen Vorbereitungszeit/ 867,56 km - Mein 1. Marathon

Mein Dank geht hauptsächlich an Jürgen, der mir mental, beratend und mit einem tollen Trainingsplan zur Seite gestanden hat! Insgesamt lief die Vorbereitung perfekt und verletzungsfrei und hat richtig viel Spaß gemacht. Leider hat mich in der letzten Woche dann doch noch eine Erkältung erwischt, die wohl dem 22Km-Lauf am letzten Sonntag vor dem Marathon am Rhein im strömenden Regen geschuldet war. So war mein Ziel am 13.10.2019: ANKOMMEN

Laut Wettervorhersage waren mögliche Regenschauer und bis zu 24 C gemeldet, für mich persönlich schon wieder viel zu warm! Anreise perfekt mit dem RE um 08:14 Uhr in Begleitung von Bernd Büßgen ab Siegburg bis Bahnhof Köln Deutz/Messe (Fahrzeit nur 18 Minuten). Perfekte Hinweisschilder für WCs (ausreichend vorhanden) sowie die Kleiderbeutelabgabe. Der Start ist nur 2 Minuten fußläufig vom Bahnhof Deutz/ Messe entfernt.

Kein Gedrängel beim Einchecken in den Startblock, wie ich es beim Bonner Halbmarathon immer als sehr unangenehm empfunden habe. Pacemaker unübersehbar und gleich 3 davon (Sub 04:30) in meiner unmittelbaren Nähe. Ich starte in Block ORANGE gleich hinter den Pacemakern, wie Jürgen mir es noch per E-Mail am Morgen empfohlen hat („bis Km 21 in der Gruppe bleiben“). Auf der Strecke holt mich dann überraschenderweise Ralf Hupke ein, der auch die Strecke und Stimmung genießen wollte und genauso wie ich großen Respekt vor dem hatte, was da noch kommt. Wir wollten eigentlich schon den Bonner Halbmarathon dieses Jahr gemeinsam laufen, aber leider konnte Ralf aus gesundheitlichen Gründen kurzfristig nicht teilnehmen, was ich sehr bedauert habe. Umso schöner war es, dass wir das jetzt beim Marathon nachholen konnten und Ralf so fit war, sich dieser Herausforderung stellen zu können. Alle Achtung!!

Die Stimmung an der Strecke war überwältigend, die Zeit verging wie im Fluge. Etwas negativ in Erinnerung habe ich ab Km 30 die häufigen Sirenen der Krankenwagen und vielen herumsitzenden oder -liegenden Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Strecke, die unter Krämpfen oder Ähnlichem litten.

Aufgrund der relativ hohen Temperaturen habe ich an jedem Verpflegungsstand ein paar Schlucke Wasser getrunken und mich auf der Strecke mit Energy-Gel versorgt. Bei Km 39 hat Ralf mir den Wink gegeben, zu laufen, er wollte wohl doch vorsorglich etwas Tempo rausnehmen, so dass ich die letzten 3 km bis ins Ziel alleine gelaufen bin. Bis zum Schluss hatte ich keine Beschwerden!

Mein Dank auch nochmal an Gerhard Malz, der mir vorsorglich noch am Freitag meine Schulter getapt hatte, die leider bei langen Läufen ab km 15 oder längeren Fahrradtouren oft schmerzt.

Mit einer Zeit von 04:30:30 bin ich glücklich und zufrieden ins Ziel gelaufen.

Claudia Reis



Vor dem Start: Monika (1. Marathonteilnahme), Ursula (2. Marathonteilnahme) und Claudia (1. Marathonteilnahme)

Einen herzlichen Glückwunsch allen drei Finisherinnen!

## Kurzinfos aus dem Verein

### Winterlaufserie Alfter

Geplant ist, dass wir wie jedes Jahr als Verein einmal gemeinsam – diesmal am 12. Januar – an der Winterlaufserie in Alfter teilnehmen. Eine Info hierzu wird noch rechtzeitig rausgeschickt.

### Neujahrsfeier

Vor ein paar Tagen haben alle Vereinsmitglieder die Einladung zur Neujahrsfeier erhalten. Die diesjährige Mitgliederversammlung hatte ja mit großer Mehrheit beschlossen, dass wir uns diesmal zum Jahreswechsel statt zu einer Weihnachts- zu einer Neujahrsfeier treffen.

Die Neujahrsfeier des LT Ennert wird am Samstag, den 18. Januar 2020, um 18.00 Uhr im Restaurant Wald-Café, Am Rehsprung 35, 53229 Bonn stattfinden. Bitte denkt daran mitzuteilen, ob Ihr teilnehmt und mit wie vielen Personen, und den Betrag für das Buffet zu überweisen.

### Halbmarathon-Kurs des LT Ennert

Da der nächste Bonner Deutsche Post Marathon bzw. Halbmarathon erst am 26. April stattfindet, startet auch unser Halbmarathonkurs erst in der zweiten Januarhälfte. Die Vereinsmitglieder werden rechtzeitig hierüber informiert werden; zudem werden wir wieder über Plakate und die Presse darauf hinweisen. Für die externen Teilnehmer wird es diesmal voraussichtlich – alternativ - 2 Probelauftermine mittwochs am 22. und 29. Januar geben.

### Last but not least – weil es so schön ist – doch noch ein Blick in die Bestenliste

Datum	Wettbewerb	Distanz	Platz	Zeit	Name
15.9.2019	Siegburg HIT-Citylauf	10 km	1	00:41:22	Stefanie Richters
29.09.2019	ZeroHungerRun	5 km	1	00:15:55	Aaron Wagner
29.09.2019	ZeroHungerRun	10 km	3	00:33:50	Aaron Wagner
29.09.2019	ZeroHungerRun	5 km	1	00:19:36	Stefanie Richters
29.09.2019	ZeroHungerRun	5 km	2	00:21:26	Friederike Schöps
29.09.2019	ZeroHungerRun	3x10 km	1	01:48:11	Aaron Wagner, Timothy Engel, Joe Körbs
20.10.2019	Drei-Brücken-Lauf in Bonn	30 km	2	02:04:12	Timothy Engel

## **Wichtige Lauftermine in der Region**

1. Dezember	Mondorfer REWE Weihnachtslauf Niederkassel (5km/10km)
8. Dezember	Siebengebirgsmarathon Bad Honnef (Marathon/HM)
8. Dezember	Nikolauslauf Bonn (3,5km/6,7km/10km)
31. Dezember	Silvesterlauf Bonn (5km/10km)
12. Januar	Winterlaufserie Alfter (10km/15km/20km; s.o.)
26. Januar	Lauf zur Insel Grafenwerth Königswinter (15km)
22. März	Königsforst Marathon Bergisch Gladbach (Marathon, HM)
16. April	Beueler 10er Bonn-Beuel (5km/10km)
<b>26. April</b>	<b>Deutsche Post Marathon (Marathon/HM)</b>

Und im Mai erscheint das nächste Ennert-Info (Redaktionsschluss 30. April 2020).

## **I M P R E S S U M**

### **Herausgeber**

LT Ennert Bonn e.V., 1. Vorsitzender: Jürgen Grabow, In den Bieshecken 6,  
53229 Bonn

### **Titelbild**

Günter Brombach