

# LT Ennert-Info



Ausgabe 71

April 2020



Foto: Alexandra Koch

Liebe Leserinnen und Leser des LT Ennert-Infos,

Laufen nur zwischen 19 h abends und 10 h morgens, nur alleine, maximal 1 Stunde am Tag, höchstens 1 Kilometer von der Wohnung entfernt – und stets eine Art „Passierschein“ dabei. Dies ist die derzeitige Situation unserer Nachbarn und Freunde in Frankreich. Zum Glück erlaubt die allgemeine gesundheitliche Situation rund um Corona bei uns etwas mehr Bewegungsfreiheit (nicht nur auf das Laufen bezogen). Samstags nachmittags im Ennert sollen sogar in gebührendem – das heißt deutlich mehr als dem vorgeschriebenen – Abstand Zweiergrüppchen von Läuferinnen und Läufern gesehen worden sein. Hoffentlich nicht alle in Vereinskleidung. Überhaupt lässt sich aus diversen Online-Chats entnehmen, dass unsere Standardrouten „Vinxel Schranke“, „Klosterrunde“ und „Stenzelberg“ für ein- und zweiseitige Läufe wieder hoch im Kurs stehen. Alte Liebe rostet nicht.

Das Geschehen rund um die Corona-Krise bedeutet auch für uns als Verein eine Zäsur. Neben allen sonstigen Aktivitäten musste von heute auf morgen der Halbmarathonkurs abgebrochen werden, und es ist noch völlig unklar, ob und wann wir mit dem Bahntraining und der Gymnastik wieder starten können. Noch vor vier Wochen hatte ich nach dem letzten stattgefundenen HM-Training an die Kursteilnehmer geschrieben, dass, falls der Bonner Marathon als Großveranstaltung verschoben werden muss, wir vielleicht auf den kleineren Alfterer HM ausweichen könnten. Dieses letzte Trainingsinfo liest sich heute wie geschrieben in einer anderen Zeit.

Nichtsdestotrotz habt Ihr nun das neue Ennert-Info in den Händen beziehungsweise auf dem Bildschirm. Im Mittelpunkt dieser Ausgabe steht die Erinnerung an Peter Köhn. Einige seiner Weggefährten haben im vorliegenden Info ihre dankbaren, teils auch amüsanten Erinnerungen zu Papier gebracht. Lesenswert auch für diejenigen, die ihn nicht oder kaum kannten. Zu Letzteren gehöre ich, aber seine ermunternden Worte vor und nach meinem ersten Marathon (Vereinsfahrt nach Lübeck 2017) werde auch ich nie vergessen.

Ganz verzichten möchten wir auch diesmal nicht auf einige Berichte von sportlichen und gesellschaftlichen Veranstaltungen aus dem Vereinsleben. Hierzu gehören ein kurzer Rückblick auf unsere erste Neujahrsfeier, ein schöner Bericht vom ersten Trainingslager, ein Rückblick auf den Bonn-Cup sowie auf einen weiteren gedankenreichen, musikunterlegten Marathon von Stefan Pürner.

Viel Spaß beim Lesen wünschen alle Autorinnen und Autoren sowie Euer Schriftwart

*Georg*

## Inhalt

	Seite
Erinnerungen an Peter Köhn	2
Bahntraining mit Peter Köhn	3
Mal etwas Neues – Eine Neujahrsfeier	4
Trainingslager Soest März 2020	6
Bonner Laufcup ehrt seine Sieger	8
Nie zu alt für Rock`n`Roll und Marathon	9
Ausblick	13
Impressum	15

## Erinnerungen an Peter Köhn

Es kommt mir so vor, als wäre ich erst gestern neben Peter gestartet. Ich habe so viele schöne Erinnerungen an ihn, seine Trainingsmethoden, seinen Kampfgeist, seine Souveränität, seine unglaublich positive Art, uns Durchschnittsläufer zu persönlichen Bestzeiten zu motivieren. Dabei werden viele Trainingseinheiten wie kleine Filme in meinem Gedächtnis wach. In der Rheinaue wurden wir von ihm trainiert, jeder und jede so, dass unglaubliche Zeiten dabei herauskamen. Vom Fahrrad aus rief er (in einer Hand die Stoppuhr) unsere Zeiten permanent zu, und riet uns, doch nochmal, „ein Brikettchen draufzulegen“. Das taten wir auch brav, um uns dann anschließend am Ergebnis auf der Stoppuhr zu berauschen.

Ja, das waren wunderschöne Zeiten, er hatte uns und unsere Zeiten voll im Griff. Natürlich konnten wir von ihm, dem Läufer mit unzähligen Bestzeiten, besonders viel lernen und profitieren. Er wird für uns alle immer ein unvergessliches Vorbild, ein Energiebündel, ein großartiger Motivator und ein wundervoller Mensch bleiben.



*Margit Alter*

Was Margit über „unseren Peter“ geschrieben hat, ist mir aus dem Herzen gesprochen und lässt sich gar nicht in andere Worte fassen, ohne sich zu wiederholen. Daher möchte ich nur einen Aspekt etwas vertiefen, weil er untrennbar mit Peters Namen verknüpft ist: Bahntraining! Für mich und viele andere aus dem Verein war das wöchentliche Bahntraining ein „heiliger“ Termin, der nur wegen besonderer Vorkommnisse verpasst wurde. Peter hatte immer ein paar läuferische „Schweinereien“ zu bieten, wenn man auf die Bahn kam. Erst stöhnten alle, weil er wirklich etwas forderte, dann – nach den Strapazen – waren alle erleichtert und zufrieden. Das erreichte Peter durch seine unnachahmliche Art zu motivieren. Er sprach jeden so an, wie es zu dessen Leistungsform passte, holte das Beste aus jedem heraus und erzielte unglaubliche Leistungssprünge bei seinen Schäfchen. Wunderbar war auch zu sehen, wie sehr er sich über Steigerungen jedes Einzelnen freute: Jeder hatte das Gefühl, Peter sei für ihn – und ausschließlich für ihn – da.



Dabei schöpfte er aus seiner übergroßen Erfahrung als Spitzenläufer. Er wusste immer genau, wen er wie fördern musste. Unvergessen seine Ansagen: „plus 2“ nach jeder Runde, wenn man schneller als von ihm vorgegeben lief, gerne versehen mit: „Du bist ja verrückt“, aber immer mit einem schelmischen Grinsen im fröhlichen Gesicht, als ob sich keiner mehr darüber freue als er selber. Unvergessen auch die 24h-Apeldoorn-Staffeln, bei denen es ihm gelang, 20 Läufer 24 Stunden lang bei Laune zu halten.

Ein besonderes Markenzeichen von Peter war auch seine Bescheidenheit. Noch in den 90er Jahren lief er bei zahllosen Volksläufen mit und erreichte hier phantastische Ergebnisse. Das Besondere daran war, dass er in seiner Vorbereitung darauf nichts davon erzählte und nach Bekanntwerden seiner Leistung diese eher herunterspielte als überhöhte, auch wenn er sich erkennbar freute. Und das war eigentlich mit das Schönste: Er ließ uns teilhaben an dieser Läuferwelt und vermittelte all sein Wissen und Können selbstlos und unprätentiös an uns. Peter war unser Lauf-Papst, dem wir sehr gerne zuhörten und folgten und der über sein Charisma, seine Motivationsfähigkeit und seine Entspannungtheit Hunderte zu engagierten Läufern machte. Wir sind sehr traurig, dass wir ihn nicht mehr um Rat fragen können. Der Mensch Peter wird uns fehlen.

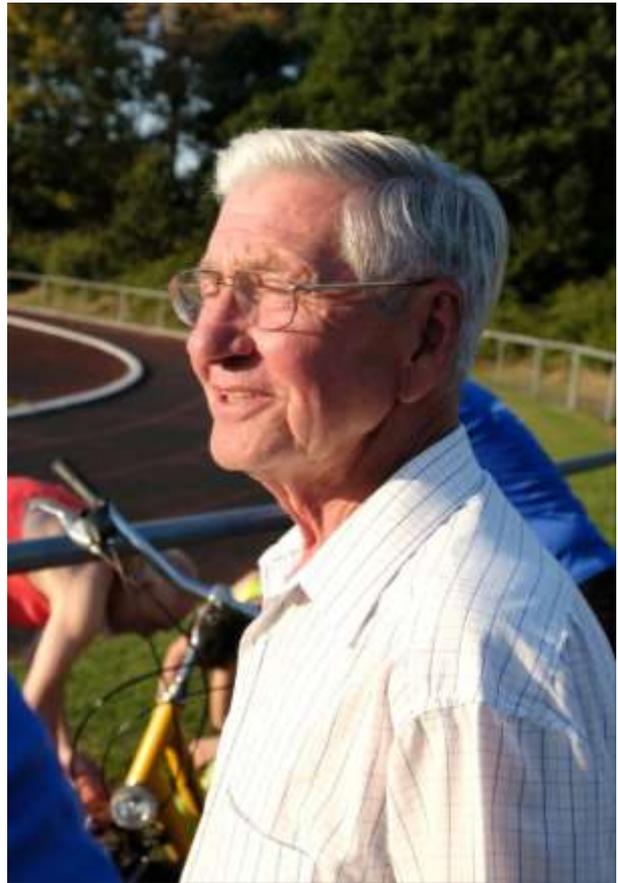
*Christoph Kapitza*

## Bahntraining mit Peter Köhn

Peter Köhn lernte ich 2007 oder 2008 kennen. Er betreute damals das Bahntraining und die intensiven Laufeinheiten am Rhein, letztere stets mit dem Fahrrad, um die unterschiedlich schnellen Trainingsgruppen gut im Auge behalten zu können. Auf der Bahn war es natürlich leichter, das ganze Geschehen im Blick zu haben. Trainiert haben wir nach einem durchdachten Plan, der beim Bahntraining aus Einlaufen, Gymnastik, Intervallen und Auslaufen bestand. Für die Intervalle, die nicht einfach "geknüppelt" werden sollten, gab es strikte Zeitvorgaben, die Peter von unserer 10 km-Bestzeit ableitete. Wenn er uns laufen sah, erkannte er recht schnell unsere technischen Schwächen. Dann erhielten wir Tipps, die Laufstil und Leistung verbessern sollten. Überhaupt konnte Peter seine Schützlinge gut einschätzen, denn ihm war klar, wer anfänglich heizte und wer zum Schluss kämpfen musste oder wer sein Tempo richtig einteilte und wen er mit aufmunternden Worten am Ende noch puschen musste. Alle Rundenzeiten wurden kurz kommentiert, etwa mit +2 oder -2, sodass wir wussten, ob wir zu schnell oder zu langsam waren. Das machte Peter stets mit der für ihn typischen Ruhe und Gelassenheit.



An ein Training kann ich mich besonders gut erinnern: Wir waren vom T-Mobile-Parkplatz gestartet und liefen Richtung Nordbrücke. Eigentlich hätte ich an dem Training nicht teilnehmen dürfen, da ich erst wenige Tage zuvor einen Marathon gelaufen war. Dennoch wollte ich dabei sein, und so gab Peter mir, auf seinem Fahrrad nebenher fahrend, das Tempo und die Länge der Strecke vor. Überdies lenkte er mich so sehr mit seinen Erzählungen ab, dass der Lauf nicht nur regenerativ, sondern auch sehr kurzweilig wurde. Dies zeigte mir, welche Qualitäten ein guter Trainer haben muss. Es sind Trainingswissen und Einfühlungsvermögen. Beides hatte Peter; selbstverständlich freute er sich über unsere guten Zeiten und Siege, aber wenn es mal nicht optimal gelaufen ist, fand er auch die richtigen Worte, um uns wieder aufzubauen. Deswegen war Peter für mich als Trainer ein Vorbild und ich kann nur bestätigen, was unser Vorstand im Nachruf geschrieben hat: „Wer Peter kannte, wird sich an seine warmherzige, humorvolle Art erinnern. Aber auch an seine Leidenschaft für den Laufsport.“ Diese Leidenschaft färbte auf mich ab, vielleicht in einer anderen Art und Weise, aber auch ich freue mich als Trainer und Betreuer über jede Zeit, die unsere Läuferinnen und Läufer erzielen. Manchmal merkt man erst im Nachhinein, wie die positive, warmherzige und humorvolle Art eines Menschen einen selbst beeinflusste.



Danke dafür, Peter!

*Rudolf Tölkes*

## Mal etwas Neues – Eine Neujahrsfeier

Nachdem die Mitgliederversammlung im letzten Jahr beschlossen hatte, statt einer Weihnachts- eine Neujahrsfeier auszurichten, war es Mitte Januar nun soweit. Trotz des klaren Votums blieb das unsichere Gefühl, ob eine Neujahrsfeier in einem Restaurant die familiären, liebevoll vorbereiteten Feiern in der Vorweihnachtszeit ersetzen könnte. Irgendwie war klar, dass *das* nicht möglich war. Aber die Neujahrsfeier war, so viel sei vorweggenommen, *anders* schön.

Als erstes fielen die blauen Gas-Luftballons an den Tischen auf. Spontan erinnerten Sie an die HM-Zugläufer, bei genauerem Hinsehen trugen Sie zur Kennzeichnung der Tische die Namen unserer letzten Triathlonstaffeln. Denn es gab eine Tischordnung plus freie Extraplätze zum späteren Durchmischen. Statt der zunächst geplanten rund 50 haben an der Feier fast 90 Vereinsmitglieder aller Altersklassen einschließlich Partnern teilgenommen. Die Hoffnung, dass es im Januar zu weniger Terminkollisionen mit anderen Feiern und sonstigen Verpflichtungen kommt, hatte sich mehr als erfüllt.

Das „Programm“ ähnelte dem bekannten Ablauf der Vorjahre: Jürgen (Grabow) gab – unterlegt mit einer umfassenden Diashow – einen Überblick über die vielen und vielfältigen Aktivitäten im abgelaufenen Jahr. Der Globaltrend ist, dass unser Verein in den letzten

Jahren deutlich gewachsen und dabei auch weiblicher und jünger geworden ist (und schneller). Wiebke, Jürgen und Gerhard hoben die sportlichen Erfolge 2019 (mit zahlreichen Spitzenplatzierungen und -zeiten) hervor und ehrten die Vereinsmeister\*innen über 10 km, HM- und Marathondistanz. Erstmals war auch die Marathondistanz dabei, die sich sowohl bei einigen Neumitgliedern als auch „im Bestand“ (inklusive mehrerer erfolgreicher Erstteilnahmen) im letzten Jahr einer stark wachsenden Beliebtheit erfreute.

Sowohl Jürgen, insbesondere aber Christoph (Kapitza), erinnerten mit facettenreichen Rückblicken an den kurz vor Weihnachten verstorbenen Peter Köhn. Wer bei der Feier nicht dabei war, kann vieles von dem Gesagten in diesem Ennert-Info lesen (plus Margits und Rudis Erinnerungen).



Zu guter Letzt brachte Jürgen für den Vorstand noch ein Schwein ins Spiel: Äußerlich ein Sparschwein, tatsächlich aber ein Wunsch-, Anregungs- und Kritischschwein.

**Mit Anspruch auf Vollständigkeit** landeten folgende Ideen und Kommentare im Schweineinneren:

- ein (offener) Laufftreff Samstagvormittag
- Walking-/Nordic Walking-Kurs
- WhatsApp-Laufgruppe
- Tempotraining für LäuferInnen ab 55 Jahre
- Lob für die abwechslungsreichen Routen der langen Sonntagsläufe
- ganzjähriges Bahntraining
- Bahnwettkämpfe
- Teamwettbewerbe
- eine schnellere HM-Gruppe
- Hallentraining im Winter (Kraft, Basketball etc.)
- mehrere Wanderungen im Jahr
- Vereinsfahrten in kürzeren Abständen
- Fachvorträge

Einige der genannten Punkte werden in die Überlegungen des Vorstandes und der Laufbetreuerrunde einfließen – sobald diese sich wieder „nach Corona“ treffen dürfen. Wenn sich engagierte Gleichgesinnte finden, dann lassen sich einige der Ideen sicherlich auch ohne offizielle „Beschlüsse“ umsetzen. Als Beispiele seien das Trainingslager (siehe Riekes Bericht in diesem Ennert-Info) oder auch die jährlichen Triathlonstaffeln (zu 99% von Christoph K. organisiert) genannt.

Abschließend ein ganz großer Dank an Jürgen, Gerhard und Wiebke, die die Neujahrsfeier von A bis Z geplant, organisiert und durchgeführt haben!



*Georg Brüker*

## **Trainingslager Soest März 2020**

Am Anfang stand die Frage: Zweimal täglich laufen wie die Profis, geht das eigentlich? Ja das geht, wie 15 Läuferinnen und Läufer nun bestätigen können. Geplant war das einwöchige Trainingslager im besten „Ennert Spirit“ für alle, die Lust haben, teilgenommen haben dann doch eher diejenigen, die sich für das Frühjahr hehre Ziele gesetzt hatten.

Vor der Anreise galt es das erste Trainingslager des LT Ennert zu organisieren, wobei die Frage wo es denn hingehen sollte am schwierigsten zu beantworten war: In die Frühlingswärme des Mittelmeers mit der Verheißung auf Laufpausen am Pool? An die See, sich mal richtig durchpusten lassen? Oder... Soest, wo sich eine kleine Jugendherberge mit anliegender Aschenbahn, der Zusage auf proteinreiche Kost, Gymnastikraum und Bad/Sauna in der Nähe hervorgetan hatte? Es wurde tatsächlich Soest (oder „Söst“, wie einige Teilnehmer auch am Freitag noch behaupteten), was zum einen beruflich und familiär eingespannten Läufer/innen erlaubte, tageweise mit dabei zu sein, kosten- und

klimatechnisch vertretbar erschien und sich letztlich auch unter Pandemie-Aspekten als vorteilhaft erwies.



„Zweimal täglich laufen“ hatte Rieke als Losung ausgegeben, und so machte sich ein kleiner Trainerstab (Wiebke, Jürgen, Joe und Katja) daran, einen Trainingsplan zu erstellen. Einmal täglich wurde intensiv trainiert (60-90 Minuten nahe dem Wettkampftempo, 400 m-Intervalle auf der Bahn, 2000 m-Schwellenläufe über Land) und einmal täglich extensiv, also kurze, langsame Dauerläufe, Lauf-ABC oder auch durch Katja professionell angeleitetes „functional training“, was unsere alten Hasen wohl eher unter Stabi-Übungen für Rumpf- und Rückenmuskulatur

kennen werden. Wer wollte, konnte sich darüber hinaus in einer Körperreise zumindest geistig ans Meer versetzen, sich auf der Faszienrolle die Muskeln lockern, schwimmen, Fahrrad fahren oder mal zwischendurch einer Cross Fit Challenge stellen. (Ergebnis ist auf Youtube zu bewundern: <https://youtu.be/jC-lqQ6huQE>).



Wem das jetzt nach ganz schön viel Sport und Bewegung klingt, der hat absolut recht. Die Herausforderung besteht in so einer Art von Trainingslager eindeutig nicht in den einzelnen Einheiten, sondern in der Dauerbelastung. Frische Beine kannte die Gruppe allenfalls entfernt noch vom ersten Nachmittag, am zweiten Tag war der Aufstieg in die Hochbetten schon schwieriger, am dritten hätten wohl manche einen Aufzug genommen wenn es denn einen gegeben hätte! Aber, mit der Disziplin, sich an die Geschwindigkeiten vom Plan zu halten (Dank an Jürgen für das Hochrechnen der Zeiten!), Motivationsreden beim Mittagessen („Du musst dem Wind einfach dankbar sein, dass er dich stärker macht!“ „Guck mal, da draußen ist schon wieder jemand auf der Bahn.“ „Es regnet doch gar nicht mehr!“) und Mittagsschlaf haben tatsächlich alle Teilnehmer/innen das Training durchgezogen, inklusive des langen Laufs um die Mönnetalsperre am Ende.

Ja und zwischen den Einheiten? Das lässt sich kurz zusammenfassen: ganz viel essen, der Vollverpflegung in der Jugendherberge sei Dank! Auch zwei- bis dreimal tägliches Duschen erfordert einiges an Zeit. Und Duschgel. Vor allem mittags und auch früh abends: schlafen. Außerdem standen Trainingsmethoden diskutieren, Kaffee trinken in der hübschen Altstadt von Soest sowie Tischtennis, Doppelkopf oder Kniffel spielen hoch im Kurs. Es soll auch literarische Höhepunkte in den schmalen Jugendherbergsbetten gegeben haben ☺. Ob sich nun nach 6 Wochen die erhoffte Formkurve nach oben einstellt und die Teilnehmer/innen ihre Glanzleistungen auch im Wettbewerb zeigen dürfen, bleibt abzuwarten. Wir hoffen alle sehr darauf, würden zur Not aber auch noch ein Trainingslager machen!



*Friederike Schöps*

## **Bonner Laufcup ehrt seine Sieger**

Knapp 40 Teilnehmer wurden am 7. Februar im Bonner Laufladen für ihre Leistungen beim Bonner-Laufcup 2019 geehrt. Nach 13 Jahren fand in der Bundesstadt wieder eine Laufserie statt, die früher Tradition hatte. „Es war an der Zeit und die Wiedereinführung des Cups hat sich gelohnt“, sagten die Initiatoren Max Eggen und Joe Körbs zu dem neuen Konzept. Während die Cup-Serie von 1993 bis 2001 sowie 2004 bis 2006 mit Veranstaltungen aus dem Umland gemischt wurden, war die Idee, diesmal ausschließlich Bonner Läufe einzubinden. „Durch die Vielzahl an Laufevents die in den letzten Jahren hinzugekommen sind, wollten wir nun die sechs größten Läufe im Stadtgebiet bündeln“,

erklärte Körbs die Charakteristik des Cups. Nach dem Start beim Silvesterlauf (2018), folgten der Beueler10er, Nachtlauf, ZeroHungerRun, Drei-Brücken-Lauf und Nikolauslauf. Um in die Cup-Wertung zu kommen, mussten mindestens vier der sechs Zehn-Kilometer-Läufe gefinisht werden. Gewertet wurden, neben den Gesamtsiegern, die Altersklassen U23, Hauptklasse bis 39, 40-49, 50-59 und ab 60 Jahre. Als schnellste Läufer/-in wurden Aaron Wagner (LT Ennert) und Susanne Hahn (LG Meckenheim) geehrt. „Um den möglichen Altersklassenwechsel zu umgehen, haben wir nun alle Läufe in ein Kalenderjahr gepackt“, sprach Eggen eine gravierende Veränderung an. Nach den Ehrungen wurden bei alkoholfreien Getränken und einem sportgerechten Buffet läuferkundige Fachgespräche geführt.



Joe Körbs

## Nie zu alt für Rock 'n' Roll und Marathon Mit Jethro zum flexiblen, aber steinigen Bagno-Marathon

Sommerferien sind eine gute Zeit, Vorsätze in die Tat umzusetzen. Zum Beispiel den, sich für einen Marathon anzumelden. Allerdings sollte man bedenken, dass man für einen Marathon eine gewisse Vorbereitungszeit benötigt. Ein Lauf so spät wie möglich im Jahr sollte es deshalb werden. Außerdem sollte er so nahe stattfinden, dass man an einem Tag hin und her fahren konnte. Und einigermaßen abwechslungsreich sollte die Strecke auch sein.

### Flex-Ticket für Unschlüssige

Übrig geblieben ist nach diesem Raster der Lauf „Steinhart500“ in Steinfurt, der als CrossMarathon, also als sehr naturnah, angepriesen wird. Gelaufen wird auf einer vierzehn Kilometer langen Strecke, die man beim Marathon nach Adam Riese und Eva Zwerg dreimal absolvieren muss. Dabei hat man noch während des Laufes die Wahl, welche Distanz man laufen möchte. Auf der Webpage heißt es dazu:

*Alle Tickets sind Flex-Tickets, so dass ihr während des Laufens entscheiden könnt, ob ihr früher ins Ziel einlauft und trotzdem gewertet werdet. Wenn's mal nicht so gut läuft wie erwartet, bekommt ihr also trotzdem Stein und Urkunde!*

- *42km-Ticket: 3-Runden-Ticket aber Wertung auch nach 1 oder 2 Runden*

Ideale Bedingungen also für (Wieder) Einsteiger, die sich ihrer Sache nicht ganz sicher sind.

(Das mit dem Stein, den man zur Urkunde bekommt, erklärt sich dadurch, dass man keine Medaille bekommt, sondern, passend zum Titel des Laufes, einen Ziegelstein, in den die Aufschrift „Steinhart 500 2019“ und das Höhenprofil der Strecke eingraviert sind.)



### **Anmeldung = Motivation = Training**

Mit der Anmeldung war auf einmal auch die Disziplin für die Vorbereitung da. Gleich morgens die Laufschuhe anziehen? Gerne! Lange Läufe? Natürlich, je länger, desto besser! Schnelle Intervalle? Kein Problem!

Die sportliche Vorbereitung lief gut an. Noch besser die mentale. In den ersten Tagen nach der Anmeldung digitalisierte ich stapelweise LPs, vor allem solche, die mir damals in den 1970ern den Soundtrack zu den Hausaufgaben geliefert haben. Wishbone Ash, Thin Lizzy, Jethro Tull, Steve Hillage, Steve Gibbons, Levon Helm: Die Vorfreude wuchs, das alles am Stück geruhsam beim Laufen zu hören.

Die Läufe wurden mit dem Ende des Urlaubs allerdings schlagartig weniger, so dass der zuletzt gar nicht mehr so ersehnte Tag schneller da war als mir lieb gewesen wäre. Als das Handy dann am 10. November kurz nach sechs brummte, dachte ich vor allem daran, dass es eigentlich eine gute Zeit sei, um an einem Sonntag einfach liegen zu bleiben.

### **Kalter Wintermorgen ohne Musik**

Natürlich bin ich aufgestanden! Und etwas mehr als zwei Stunden später stand ich zweihundert Kilometer weiter im Münsterland bibbernd in der Kälte. Es hatte Minusgrade und das hatte Folgen. Der Toilettenwagen war eingefroren. Versuche, ihn mit einem Universalbrenner wieder aufzuwärmen, sahen martialisch aus, brachten aber keinen Erfolg. Dementsprechend groß war das Gedränge vor den WCs im nahen Sportzentrum.

Ein richtiger Wintermorgen. Eine Seltenheit heutzutage. Für ein kurzes Zeitfenster schien das Klima wieder in Ordnung zu sein. Dafür erträgt man auch das Frieren mit einer gewissen Genugtuung.

Langsam durfte es aber losgehen. Vorher aber gab es einen Dämpfer. Eine Ankündigung beim Start teilte mit, dass das Tragen von Kopfhörern verboten sei, weil der Leichtathletikverband es nicht zulassen würde. Außerdem gäbe es auf der Strecke „Begegnungsverkehr“. Nachdem ich mir andere Arten des „Begegnungsverkehrs“ vorstellen kann, bei denen es reichlich irritierend wäre, wenn einer der Beteiligten Kopfhörer trug, hielt ich mich erst einmal an die Vorgabe. Auch, weil man anfangs keine akustischen Stimulanzen benötigte. Das Lied „Morning has broken“ stellte sich von alleine ein.



Goldenes Laub knisterte unter den Füßen, Sonnenlicht, das ca. acht Minuten vorher irgendwo im Dunkel des Alls entstanden war, begann den Rauhreif auf den Wiesen anzuwärmen. Neben einem Teilstück der Strecke spielten in dicke Anoraks eingepackte Leute Golf. Dutzende weiße Punkte leuchteten auf saftigem Grün. Ich wunderte mich darüber, wie viele verschossene Bälle man bei dieser Sportart erst einmal einfach liegen lässt, bis sie ein anderer für einen aufhebt.

### Was bedeutet eigentlich „Bagno“?

Auf dem Rundkurs gibt es nur wenig asphaltierte Straße. Überwiegend läuft man auf befestigten Wegen durch Wald und Wiesen. Nach dem Start am Schloß geht es durch den Französischen Garten und dann durch das Naherholungsgebiet Bagno-Buchenberg. „Buchenberg“ versteht man ja. Was aber bedeutet „Bagno“? Ein Blick ins Internet macht schlauer und hebt die Vorfreude. Dort heißt es nämlich:

*Das Steinfurter Bagno ist eine der eigenartigsten Schöpfungen der Gartenkunst in Nordrhein-Westfalen. Die weitläufige Anlage im Südosten des Wasserschlosses der Fürsten von Bentheim-Steinfurt erhielt ihren Namen von einem Badehäuschen – italienisch „il bagno“. Besucher aus ganz Europa kamen in der Blütezeit des Bagnos zwischen 1765 bis 1820 in Scharen, um die Bauten und Sehenswürdigkeiten zu bestaunen: griechische und römische Tempel, eine türkische Moschee, orientalische und chinesische Miniaturbauten, Brücken und landschaftlich gestaltete Anlagen. Feste, Konzerte, Unterhaltungsspiele, Theateraufführungen, Feuerwerke und auch Bootsfahrten auf dem See fanden statt. Das Bagno kann somit als Vorläufer der heutigen Vergnügungsparks gesehen werden.*

### Kreuzweg, Monet-Brücke und Lauf ins Nirgendwo

Griechische und römische Tempel sucht man heute ebenso vergebens wie eine Moschee. Jedoch säumen die Stationen eines Kreuzwegs ein Teilstück der Strecke. Wer religiös ist, kann hier also gleich Abbitte für den geschwänzten Sonntagmorgengottesdienst tun. Kunstfans dagegen können sich darüber freuen, dass sie über eine Brücke, die jemand aus einem Bild von Claude Monet geklaut zu haben scheint, laufen können.

Irgendwann kündigt ein gelbes Schild das Ortsende von Steinfurt an. Anders als meist auf diesen Verkehrszeichen wird nicht der nächste Ort angezeigt. Das Schild ist zur Hälfte einfach leer. Fast so, als ob man ins Nirgendwo laufen würde.

Bald ist man warm gelaufen und die ersten vierzehn Kilometer vergehen relativ angenehm. Freudig nimmt man die zweite Runde in Angriff. Dabei wird einem allerdings bewusst, dass hier die erste Runde nicht die Hälfte, sondern nur ein Drittel der Strecke bedeutet.



Andererseits sind vierzehn Kilometer eine doch irgendwie überschaubare Distanz, die man sich auch psychologisch leicht einteilen kann. Deshalb absolviert man auch die zweite Runde relativ entspannt. An deren Ende ist man zwar schon etwas müde, die Versuchung, jetzt schon ins Ziel einzulaufen und mit einem 28-Kilometerlauf gewertet zu werden, geht jedoch gegen null.

Zugegeben: Die letzte Runde fällt nicht mehr so leicht. Allerdings bin ich auch keinem Mann mit dem Hammer begegnet. Vermutlich, weil ich zu langsam war. Auf mich zu warten hat dem Mann vermutlich zu lange gedauert, sodass er seinen Hammer einpackt hat und gegangen ist. Mir soll's recht sein!

### Lieder aus dem Wald machen Laulaune

Auf der letzten Runde habe ich dann doch die Kopfhörer rein. Und mir die LP „Songs from the Wood“ von Jethro Tull gleich zweimal reingezogen, weil sie so gut zum Ambiente passte. Auch wenn MP3 angeblich keinen vollendeten Musikgenuss zulässt. Mich hat



dieser Mix von E-Gitarren, Marimbas, Glockenspiele, Handtrommeln, Flöten und Pfeifen in diesem naturnahen Rock-Folk-Mittelalter-Crossover besser angespornt als eine Familienpackung Traubenzucker.

Hinzu kam, dass der frostige Wintermorgen sich nun in einen sonnigen Nachmittag verwandelt hatte. Die bunten Figuren der Skulpturengalerie gleich nach dem Konzertsaal im Kurpark erstrahlten nun in kräftigen Farben und machten zusätzlich Laune.

Die Stimmung steigt noch mehr beim Zieleinlauf, der erfolgt nämlich über die „Große Allee“ mit direktem Blick auf das Schloss. Da begann auf meinem Handy gerade die nächste Jethro Tull LP. Sie heißt: „You are never too old for Rock`n`Roll (if you are too young to die)“ In meinem Kopf ersetze ich das Wort „Rock`n`Roll“ durch „Marathon“. OK, die Zeit war um einiges langsamer als „zu meiner besten Zeit“. Aber wen interessiert das?



Nach dem Lauf mache ich erst mal Pause. Als ich danach zum Auto gehen möchte, sind meine Beine auf einmal schwer wie Blei. Da hat der Mann mit dem Hammer doch tatsächlich am Ziel auf mich gewartet. Nett von ihm!

*Stefan Pürner*

## Ausblick (und: Ein Märchen zum Mut machen)

Liebe Sportfamilie des LT Ennert,

nun sind wir fast am Ende dieses Infos angekommen. Pünktlich zu Ostern bringt es der Osterhase vorbei, natürlich mit Mundschutz (Titelbild), um sich vor den Corona-Viren zu schützen. Leider hält uns die Corona-Krise, die unser Leben mit Wucht traf, noch immer in Atem. Viele Freiberufliche und Selbständige unter uns spüren die Auswirkungen der Krise inzwischen empfindlich. Ganz abgesehen vom Sportbetrieb, der seit über vier Wochen ruht, um die Corona-Pandemie einzudämmen. Angesichts der zahlreichen Einschränkungen und Belastungen, die mit der Pandemie verbunden sind, fällt es schwer, Worte zu finden, die uns hoffnungsfroh stimmen und unseren Blick nach vorne richten.

In schwierigen Lebenssituationen denke ich stets an das Märchen "Die Steinpalme", geschrieben von Pet Partisch. Vielleicht macht auch Euch dieses Märchen Mut. Es geht so:

*Die kleine Palme stand am Strand, zwischen großen Palmen. Ihnen und dem kleinen Palmbaum genügte das, was sie aus dem Sandboden an Nahrung und vom Himmel an Feuchtigkeit erhielten. Der kleine Baum wusste, dass wenige Meter hinter ihm die Wüste war. Aber er hatte keine Vorstellung von ihr, er wusste nicht, was wasserlos und leer bedeutete.*

*Bis zu dem Tag, an dem der Mann kam!*

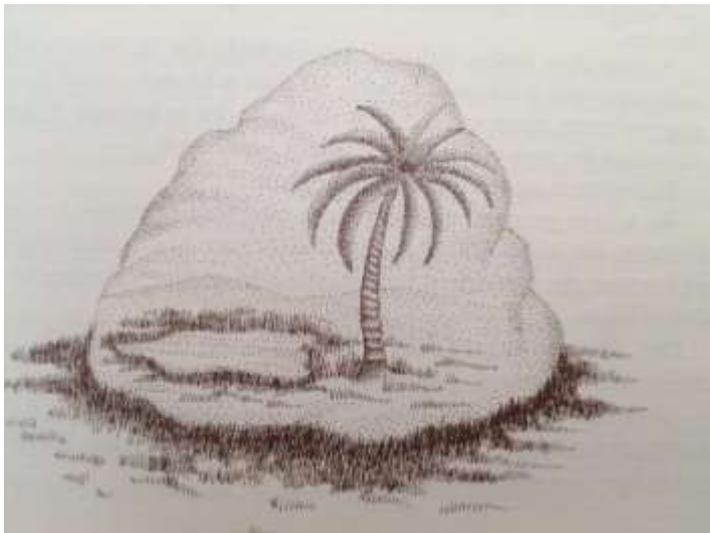
*Er kam durch die Wüste. Er war tagelang umhergeirrt, hatte sein Hab und Gut verloren und war vor Durst und Hitze fast wahnsinnig. Am Strand angekommen, stand er vor dem endlosen, weiten, salzigen Meer.*

*Der Mann warf seinen ausgedörrten Körper in das Wasser hinein, aber in seinem Mund brannte der Durst, den das Salzwasser nicht stillen konnte.*

*Da sah er neben den großen Palmen, zwischen Geröll und Sand, den Palmenschößling stehen, in hellem Grün und voller Hoffnung auf jeden neuen Tag.*

*Mit aller noch vorhandener Kraft und Wut darüber, dass es dem jungen Palmbaum gut ging und er so leiden musste, presste er einen großen Stein mitten in das Kronenherz des jungen Baumes. Es knirschte und brach. Und dann kam eine entsetzliche Stille!*

*Der Mann brach neben der Palme zusammen. Zwei Tage später fanden ihn Kameltreiber - man erzählt, dass er gerettet wurde.*



*Von den Treibern hatte sich keiner um den kleinen, zerschmetterten Palmbaum gekümmert. Er war unter der Last des Steins begraben. Seine hellgrünen Fächerblätter waren abgebrochen, und in der heißen Glut der Sonne verdorrten sie schnell. Sein weiches Palmenherz war zerquetscht, und der große Stein lastete so schwer auf dem zierlichen Stamm, dass er bei jedem leisen Windhauch abzubrechen drohte.*

*Doch in dem Baum regte sich unter der Last des Steins eine erste kleine Welle von Kraft. Er ver-*

*suchte, den Stein abzuschütteln, bat den Wind, ihm zu helfen, aber es gab keine Hilfe. Der Stein blieb in der Krone, dem Herzen der kleinen Palme, und rührte sich nicht.*

*"Gib es auf", sagte sich der kleine Baum, "es ist dein Schicksal, so früh zu sterben. Füge dich! Ich kann den Stein nicht abwerfen. Er ist zu schwer."*

*Aber da war eine andere Stimme, die sagte: "Nein, nichts ist zu schwer. Du musst es nur versuchen, du musst es tun. Du musst die Last des Steines annehmen. Dann wirst du erleben, wie deine Kräfte wachsen."*

*Und der junge Baum nahm in all seiner Not seine Last an und verschwendete keine Kraft an das Bemühen, den Stein abzuschütteln. Er klammerte sich mit langen, kräftiger werdenden Wurzeln in den Boden, denn er brauchte mit seiner doppelten Last einen doppelten Halt.*

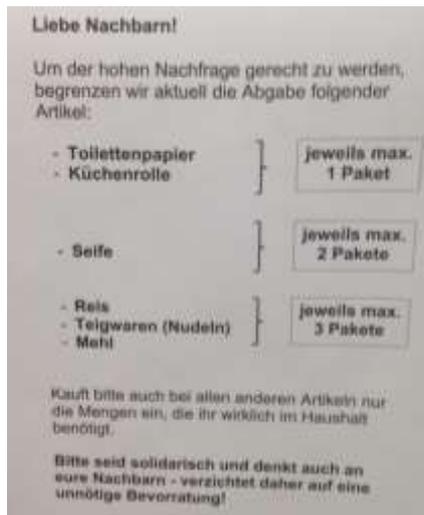
*Dann kam der Tag, an dem sich die Wurzeln der Palme so tief gesenkt hatten, dass sie auf eine Wasserader stießen. Nun, als der Baum festen Halt im Grund hatte und dort dauernde Nahrung fand, begann er nach oben zu wachsen. Er legte breite, kräftige Fächerzweige um den Stein herum. Sein Stamm gewann mehr und mehr an Umfang, und mochten auch alle anderen Palmen am Strand höher und lieblicher sein, der Palmbaum, den die Leute bald die Steinpalme nannten, war unbestritten der mächtigste Baum. Seine Last hatte ihn gefordert. Aber das Wichtigste ist, der Baum hat seine Last angenommen und hoch hinausgetragen. Und dabei hat der Baum eine Quelle freigelegt, die seither den Durst vieler löscht.*

Uns hat die Corona-Krise eine Last auferlegt, die wir annehmen müssen. Die Einschränkungen sind zahlreich und die wirtschaftlichen Folgen zum Teil noch gar nicht abzusehen. Dennoch sind es paradoxerweise Krisen, die uns helfen, an uns selbst und in der Gemeinschaft zu wachsen. Solidarität ist das Gebot der Stunde.



Hamsterkauf!

Schutz vor Hamsterkäufen! →



Welchen Beitrag kann der LT Ennert in dieser Krise leisten?

Im Moment, wo wir unseren geliebten Sport nicht mehr in der Gruppe ausüben können, merken wir, wie selbstverständlich und bereichernd das gemeinsame sportliche Erleben ist. Dennoch brechen die Kontakte innerhalb des Vereins nicht ab. Wir pflegen sie weiterhin und zeigen damit, wie wertvoll sie uns sind. Für mich ist der LT Ennert eine Quelle, um die Krise zu meistern. Wir rücken zusammen - was im Augenblick nicht physisch gemeint ist - und das stimmt mich hoffnungsvoll!

Ich wünsche Euch schöne Ostertage!

Passt auf Euch und Eure Lieben auf und bleibt gesund!

Für den Vorstand, mit herzlichen Grüßen,

Jürgen

Jürgen Grabow

## Impressum

- Herausgeber:** LT Ennert Bonn e.V.  
1. Vorsitzender: Jürgen Grabow, In den Bieshecken 6, 53229 Bonn
- Titelbild:** Alexandra Koch
- Fotos:** Die Fotos stammen von den jeweiligen Autoren der Artikel, außer:  
Peter im Bus, Vereinsfahrt Lübeck (2017): Rudolf Tölkes  
Apeldoorn (1996): aus dem Ennert-Info 54 (Jubiläumsausgabe)  
Peter an der IGS Bonn-Beuel (2016): Ulrike Mika  
Neujahrsfeier: Günter Brombach
- Autoren:** Margit Alter, Georg Brüker, Jürgen Grabow, Christoph Kapitza,  
Joe Körbs, Stefan Pürner, Friederike Schöps, Rudolf Tölkes
- Deckblattdesign:** Jürgen Grabow und Ulrike Mika