

LTEnnert-Info



Ausgabe 72

Dezember 2020



Lieber Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder des LT Ennert,

Frühjahrslockdown, Kontaktbeschränkungen, Herbstlockdown: Bonner und Kölner (Halb-) Marathon wurden abgesagt. Einige von uns haben auch den diesjährigen Triathlon am und im Rhein sehr vermisst. Liebgewordene Traditionen wie das Laufabzeichen am Rhein, der Vereinsausflug und jetzt die Weihnachts- bzw. Neujahrsfeier konnten bzw. können nicht stattfinden. Ich hatte zwischenzeitlich Zweifel, ob es überhaupt Sinn ergibt, dieses Jahr ein weiteres LT Ennert-Info zusammenzustellen.

Aber es heißt ja, die Natur dulde kein Vakuum – und das scheint in besonderem Maße ebenso für unseren Lieblingsverein zu gelten. Auch die Veranstalter von Laufwettbewerben wurden aus der Not heraus sehr kreativ. In den folgenden Beiträgen finden sich Beispiele für virtuelle Laufevents aller Art, gestaffelte Startzeiten und andere Innovationen. Zu diesen Neuerungen gehören auch die Formate der diesjährigen Vereinsmeisterschaften über 10km und erstmals auch 3000m und 5000m auf der Tartanbahn (und nicht nur dort wurden viele Top-Zeiten erzielt).

Ob es auch an den besonderen Umständen lag, dass so viele Beiträge unaufgefordert oder sofort auf „erste Bitte“ hin verfasst wurden? Einen Riesendank an die diesmal besonders zahlreichen Autoren und Fotografen!

Viel Spaß beim Lesen wünscht Euch Georg

Inhalt

Virtueller Spendenlauf des NCT

Pi-Challenge 2020

LT Ennert-Athleten dominieren Pi-Lauf

Sonntagmorgen am Rhein

Bestzeiten bei der Siegburger Bahnlaufserie

Glückliche LT Ennerter lassen Wettkampf Revue passieren

September Running Sundays – Vereinsmeisterschaft über 10 km

LT Ennert organisiert erstmalig Vereinsmeisterschaft auf der Bahn

Stimmen zur Vereinsmeisterschaft über 3000 m und 5000 m

Top-Zeiten beim Drei-Brücken-Lauf

Bonn Halbmarathon 2020 (im Aubachtal)

Ernährung im (Lauf-)Sport

Preisrätsel

Zu guter Letzt: Frauen-Laufpower im Weißen Haus

Termine

Virtueller Spendenlauf des NCT

Im Juni habe ich mich nach Aufruf meiner Kollegen entschlossen, am virtuellen Spendenlauf des NCT in Heidelberg teilzunehmen. Das Ziel war, möglichst viele Spenden mit dem Lauf einzunehmen und was liegt da näher, als den laufbegeisterten LT Ennertern einen Spendenaufruf zu senden. Jürgen hat mich hier spontan unterstützt und damit einen Grundstein für eine erfolgreiche Aktion gesetzt. Vielleicht erinnert sich die eine oder der andere an den Aufruf; wenn nicht, dann hier noch einmal in Kürze:

Das *Nationale Centrum für Tumorerkrankungen* (NCT) Heidelberg ist eine gemeinsame Einrichtung des *Deutschen Krebsforschungszentrums* (DKFZ), des *Universitätsklinikums Heidelberg* (UKHD) und der *Deutschen Krebshilfe*. Ziel des NCT ist es, vielversprechende Ansätze aus der Krebsforschung möglichst schnell in

die Klinik zu übertragen und damit den Patienten zugutekommen zu lassen. Dabei werden dann auch noch nicht offiziell zugelassene Therapien gemäß eines "off labeluse" ermöglicht.



Sportschuhe schnüren und bereit machen für ein Selfie

Zusammen setzen wir ein Zeichen gegen Krebs und machen die Zeit zwischen dem 26. – 28. Juni weltweit zum NCT-Lauf-Wochenende. Bis heute sind über 4.800 Läuferinnen und Läufer angemeldet und wir werden immer mehr. Helfen Sie mit, das Motto *NCT-LAUFend gegen Krebs: Alleine. Zusammen!* lebendig werden zu lassen: schicken Sie uns eine Nachricht, ein Foto oder Video von Ihrer persönlichen Laufeinheit und teilen Sie Ihren individuellen NCT-Lauf auch auf den Sozialen Medien unter Verwendung der Hashtags und markieren das NCT Heidelberg.

Jährlich findet zur Unterstützung ein Lauf in Heidelberg statt, dieses Jahr aus gutem Grund virtuell, sodass ich erstmalig die Chance nutzen und dabei gleich einigen Gönnern ein paar Euros für den guten Zweck entlocken wollte. Ziel war es, 100.- € einzunehmen, doch es sind mit Eurer Hilfe sage und schreibe 235.- € geworden!

DANKE an alle Spender*innen, Jürgen für die Mithilfe beim Aufruf, allen LT Ennert*innen für den Spaß am gemeinsamen Laufen und Trainieren. Mein besonderer Dank geht an Dirk, der sich der guten Sache angeschlossen hatte und am frühen Sonntagmorgen schon um 06:30 Uhr für den gemeinsamen Lauf zu mir gekommen ist. Nicht zu vergessen Katja als Streckenposten an der Kennedybrücke, die uns mit Banane und Wasser versorgt hat. Das hat echt motiviert, und wir haben ca. 22 km absolviert, die auch noch durch ein weltbekanntes Heidelberger Softwareunternehmen mit 0,50 € pro Kilometer unterstützt wurde. Gerne hätte ich noch einen prominenten Gast aus der Musikszene zum Mitläufer gehabt, auch bekannt als Extremsportler und Gewinner der Wok-WM, aber da scheint wohl ein Termin dazwischen gekommen zu sein. Beim nächsten Mal klappt's bestimmt.

Damit unsere schöne Bonner Region auch bei den Kollegen, die meist im Rhein-Neckar-Raum gelaufen sind, bekannt wird, habe ich während des Laufs ein paar Landmarken versendet, die erraten werden sollten. Und siehe da, *Posttower*, *Bundesgästehaus*, *L'Allumé*, *Burg Lede* etc. wurden erkannt, aber am rechtsrheinischen Wahrzeichen, dem Biergarten Zum Blauen Affen, sind sie dann gescheitert.



Gemäß dem Motto des NCT Laufs „*Alleine. Zusammen!*“ freue ich mich wieder auf gemeinsame Kilometer im Ennert, am Rhein oder auch an der Sieg mit Euch.

Roland Schäfer

PI CHALLENGE 2020

Beim Bahntraining des LT Ennert erzähl-

te mir unser Trainer Joe Körbs vom virtuellen Pilauf 2020: „Habe 55min, gebraucht, denke bei dir ist eine 52er Zeit drin. Hast noch bis Sonntag Zeit“.

Freitags habe ich immer arbeitsfrei und mache einen langen Lauf. In diesem Fall wollte ich von Linz (Rhein) über den Rheinsteig nach Königswinter laufen (36km, 1300HM). Trotz Pilauf Sonntagabend wollte ich auf den langen Lauf nicht verzichten und machte ruhig, lief also die Strecke mit einem Puls von 135. Samstag dann die Füße hoch zum „Tapering“. Sonntag im Freibad konnte ich noch einen Mitstreiter überzeugen, am Nachmittag mit mir nach Neunkirchen-Seelscheid zu fahren. Als wir uns um 16h bei ca. 22 Grad beim Start einfanden, lief dort gerade die lokale CDU-Ortsgruppe los. „Ihr kriegt uns bestimmt gleich“ riefen sie noch. Während mein Kollege schon loslief, machte ich noch 10min Lauf-ABC zum Aufwärmen. Den langen Lauf spürte ich kaum noch in den Beinen, da ich ein solches jede Woche bestreite. Dann ging es endlich los!

Als ich den ersten KM in 2:50min hinter mir ließ, war ich wenig überrascht, da ich vorher gesehen hatte, dass es zunächst lange bergab geht. Für die ersten beiden Kilometer waren es dann gut 6min. Ich hatte mir vorgenommen, bergab richtig laufen zu lassen und zu schauen wie es sich anfühlt. Beim Wendepunkt rief ich noch einem CDULER hinterher, er sei auf der falschen Fährte, obwohl – wie sich später herausstellte – ich derjenige gewesen war, der falsch lief und sich somit 130m einsparte. Netterweise hat mir der Organisator Benedikt einfach die Sekunden draufgerechnet anstatt mir meine Teilnahme abzuerkennen. Vor dem Rennen hatte ich noch gesehen, dass der letztjährige Sieger eine 50er Zeit gelaufen war und so war dies mein Ziel für den absolut besten Fall. Diese konnte ich nicht ganz erreichen, weil ich im letzten Drittel ein Stückweit das Tempo rausnahm.

Auch war es am Ende schwer zu erkennen (bei Puls 170) wann ich den Schlusssprint beginnen kann, mit dem ich normalerweise noch einige Sekunden raushole. Es war schön, dass an diesem Tag noch mehr LäuferInnen unterwegs waren, so wurde ich immer etwas gezogen, wenn ich jemanden vor mir erspähen konnte. Auch war es schön im Ziel zu plauschen, statt völlig allein anzukommen.

Trotz des Falschabbiegens hat es für den ersten Platz bei meinem ersten virtuellen Rennen gereicht und es war ein Riesenspaß. Eine tolle Strecke, die Lust auf mehr macht. Freue mich auf den nächsten Pilauf 2021, dann „in echt“.

Timothy Engel

Doch Timothy war nicht alleine unterwegs...

LT Ennert-Athleten dominieren Pi-Lauf

von Joe Köbs



148 Teilnehmer liefen bei der 14-Tage-Challenge RHEIN-SIEG. Lauf-Wettkämpfe sind in Corona-Zeiten seit Mitte März untersagt und dürfen (unter Auflagen) frühestens im August wieder stattfinden. Eine besonders kreative Idee das Kontakt- und Abstandsverbot zu umgehen, hatten die Organisatoren des Pi-Lauf in Neunkirchen. Statt der für den 7. Juni geplanten Veranstaltung, gab es die Möglichkeit die 13,431 Kilometer und 314 Höhenmeter in einer zweiwöchigen Challenge zwischen dem 31. Mai und 14. Juni zu laufen, zu walken oder zu wandern und sich dadurch mit Gleichgesinnten zu messen.

Der Rundkurs durch die schöne Landschaft in Neunkirchen-Seelscheid

wurde in dieser Zeit mit Schildern und Wegmarkierungen gekennzeichnet, dass sich keiner verlaufen konnte. Mittels GPX-Track auf der Lauf-Uhr konnte das Ergebnis hinterher heruntergeladen und dem Veranstalter mitgeteilt werden.

Von den 148 registrierten Teilnehmer absolvierten rund 120 Läuferinnen und Läufer die Pi-Lauf-Challenge. Einige sogar mehrfach, um ihr Ergebnis noch zu verbessern. An den Gesamtsieger Timothy Engel kam jedoch kein Athlet heran. Der 35-Jährige Läufer vom LT Ennert benötigte lediglich 51 Minuten und elf Sekunden und gewann am Ende deutlich vor seinem Vereinskameraden und Trainer Joe Körbs (55:14).

Dritter wurde Jens Grohmann aus Hennef (57:04) vor Marcus Zink (LLG St. Augustin, 57:07) und dem Bonner Daniel Altenhofen (58:16). Insgesamt neun Läufer blieben unter der Eine-Stunde-Marke.

Extrem spannend gestaltet sich der Sieg bei den Frauen. Nachdem die Lokalmatadorin Sandra Sachs am letzten Wertungstag in 1:01:29 Stunde vorlegte, unterbot Adele Blaise-Sohnius (LAZ Puma Rhein-Sieg) nur zwei Stunden später um ganze acht Sekunden (1:01:21). Den dritten Rang belegte mit Friederike Schöps ebenfalls eine Athletin vom LT Ennert. Auf den weiteren Plätzen folgten Cornelia Türk (TV Refrath, 1:04:05) und Caterina Schneider (LT Ennert, 1:07:03). Im kommenden Jahr soll der Pi-Lauf, dann hoffentlich unter normalen Bedingungen, am 30. Mai 2021 stattfinden.

SONNTAGMORGEN AM RHEIN

Es ist Sonntag, 9. August 2020, vormittags kurz vor 9 Uhr. Die Uferpromenade am Rhein in Beuel ist fast menschenleer. Das Thermometer zeigt 25 Grad im Schatten, und es soll an diesem Tag noch heißer werden. Einige Spaziergänger sind schon auf der Promenade unterwegs, die die kühleren Stunden für einen kleinen Spaziergang nutzen wollen.

Es ist Corona-Zeit und die Menschen lassen sich etwas einfallen. Vom letzten Hochwasser ist ein Baumstamm in der Gegend des China-Schiffs liegen geblieben, den findige Menschen als buntes Krokodil bemalt haben.



Das China-Schiff liegt an diesem Sonntagmorgen ruhig im Rhein. Es ist windstill. Die Zukunft des Schiffs mit dem weithin bekannten China-Restaurant ist ungewiss. Es soll 2021 verkauft werden und dann sogar möglicherweise den angestammten Platz räumen müssen. Das wäre sehr schade, denn damit würde ein seit vielen Jahren auf der Beueler Seite markanter Punkt verschwinden. Es ist auch der bekannte Treffpunkt der

Läufergruppen des LT Ennert für die Trainingsläufe während der Woche und am Sonntagvormittag.

An diesem Sonntagvormittag hat sich trotz der hohen Temperaturen eine größere Gruppe eingefunden, um einen längeren Trainingslauf an der Sieg entlang zu machen.



Gleich geht's an die Sieg!

In der Corona-Zeit werden auch im Verein die vorgeschriebenen Abstände von 1,5 m eingehalten. Mathias kümmert sich sonntags regelmäßig um die Streckenführung. Gerhard und Jürgen haben die organisatorische Leitung und werden von den Laufbetreuer*innen unterstützt. Vor dem geplanten Start um 9 Uhr werden die notwendigen Informationen für den Trainingslauf gegeben. Dann geht es bei den hochsommerlichen Temperaturen in zwei Gruppen auf die Strecke. Alle Achtung!

Rudi Walter

Bestzeiten bei der Siegburger Bahnlaufserie

Dieses Jahr ist alles anders und auch Corona kann Vorteile bringen! Normalerweise findet im August die Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach statt. Der dortige Veranstalter hat wegen des aufwändigen Hygienekonzepts dieses Jahr auf die Ausrichtung verzichtet. Stattdessen organisierte der LAZ Puma Rhein-Sieg die Veranstaltung im SiegburgerWalter-Mundorf-Stadion– was ja quasi ein Heimspiel war.

Es war toll, dass so viele Athletinnen und Athleten des LT Ennert an den Start gegangen sind. Viele von Ihnen hatten bereits im März im Trainingslager in Soest eine hervorragende Grundlage gelegt. Das anschließende, kontinuierliche (Bahn)training hat sich dann ebenfalls positiv ausgewirkt. Da sind die Bestzeiten nur so gepurzelt.

Am 22. August standen zunächst die 5.000 m-Läufe auf dem Programm. Katharina Hauptvogel und Carlo Orru absolvierten dort ihren allerersten Bahnwettkampf. Die Uhren blieben bei 24:03 und 20:13 Minuten stehen – herzlichen Glückwunsch!



Von links nach rechts: Norbert, Caterina, Joe, Adrian, Nils

Zum Abschluss der Siegburger Bahnlaufserie fand am 27. August das Rennen über 10.000 m statt. In den vier Einzelläufen gingen über 70 Athleten an den Start. 25 Stadionrunden bedeuten auch mental für jeden Läufer eine große Herausforderung. Diese meisterte Timothy Engel im B-Lauf bravourös. Mit konstanten Rundenzeiten finishte Timothy mit neuer persönlicher Bestzeit in starken 34:31 Minuten. Adrian Pels lief im C-Lauf 37:17 Minuten und war damit knapp schneller als Luke Kelly, der Sohn von Extremsportler und Musiker Joey Kelly. Im D-Lauf sorgten zwei weitere LT Ennert-Athleten für neue Bestmarken. Nils Wiemer (39:17) und Norbert Englert (39:34) liefen so schnell wie noch nie und auch Joe Körbs war in 37:58 Minuten so schnell wie schon lange nicht mehr. Die Zeit von Caterina Schneider (42:43) kann sich ebenfalls sehen lassen, auch wenn sie selber damit nicht so ganz zufrieden war.

Wiebke Kretschmann und Joe Körbs

Glückliche LT Ennerter lassen Wettkampf Revue passieren

Joe

„Es gibt immer noch ein erstes Mal für mich, beim Laufen! 25 Runden im Stadion ist reine Kopfsache, denn die Beine können es. Was man will, schafft man auch. Zielzeit genau erreicht.“

Adrian

„25 Runden in voller Geschwindigkeit auf einer roten Tartanbahn, ohne Spikes, waren echt hart. Es war ein stetiges Durchbeißen, der reinste mentale Kampf. Aber für eine neue persönliche Bestzeit hat es sich absolut gelohnt!!!“

Timothy

„Am Tag des Rennens fühlte ich mich erkältet mit Kopf- und Gliederschmerzen. Ich sagte mir aber, dass ich ja zur Not jederzeit abbrechen kann. Sobald der Startschuss fiel, waren alle Wehwehchen vergessen und ich fühlte mich großartig. In der vorletzten Runde konnte ich noch drei andere Läufer überholen, die das ganze Rennen vor mir gewesen waren. Für mich war mein erster Lauf auf der Bahn ein Riesenerfolg!“

Norbert

„Mit fünf Jahren Anlauf meine 10-Kilometer-Zeit zu verbessern und die ersehnte 40-Minuten-Schallmauer auf der Siegburger Bahn an einem Donnerstagabend zu durchbrechen, hätte ich mir nicht träumen lassen. Es lief einfach fantastisch von Anfang bis Ende. Vielleicht hat die mentale Vorbereitung beim Nippeser Stundenlauf drei Wochen zuvor (auf der Bahn, bei 37 Grad) den Ausschlag gegeben...“

Carlo

„Ich habe zum ersten Mal an einem Bahnwettkampf teilgenommen und war sofort von der Stadionatmosphäre beeindruckt. Die Anspannung aufgrund der Zuschauerkulisse und das lange vermisste Wettkampf feeling waren etwas Besonderes. Die optimalen Laufbedingungen ermöglichen kontinuierlich hohe Rundenzeiten und ermöglichen jedem persönliche Bestzeiten. Da mache ich gerne wieder mit.“

Niels

„Ein Sommerabend Ende August. Eine LT Ennert Fahrgemeinschaft auf dem Weg nach Siegburg. Ein aufgeräumtes Leichtathletikstadion unter strahlendblauem Himmel. Unter den Split-Shorts ringsherum klar konturierte Oberschenkel, deren Tropfenform unmissverständlich davon zeugt, dass die Teilnehmer hier das Laufen als Sportart ernst nehmen. Die Anspannung unter den LT-Ennert Athleten ist weniger nervös als vielmehr ungläubig. 25 Mal im Kreis rennen. Für die meisten eine Premiere. 25 Runden! Es fällt schwer, sich das vorzustellen.

Startschuss. Ich rase von weit außen auf die Innenbahn. Sofort plagt mich das schlechte Gewissen - ich will schließlich niemand auf der Ideallinie ausbremsen oder zum Überholen zwingen, also renne ich so schnell, dass ich nach 200 Metern schon verzweifelt nach Luft schnappe. Nehme nach und nach etwas Tempo raus. Das Feld sortiert sich die nächsten Runden. Versuche mich einzupendeln. Tempo kommt mir immer noch zu hoch vor. 25 Runden! Wir sind gerade erst drei oder vier Runden gelaufen... Zum Glück wird vom Streckenrand aus mitgezählt. Ich glaube, ich bin immer noch zu schnell. Dafür fühlen sich die Beine erstaunlich gut an. Jedes bisschen Sauerstoff, das ich in meine Lunge sauge, wird offensichtlich direkt in die Laufmuskulatur weitergeleitet. Für das Gehirn scheint nichts mehr übrig zu bleiben. Kaum bin ich am Schild mit der Rundenzahl vorbeigelaufen, kann ich mich schon nicht mehr erinnern, wieviel wir schon haben und wieviel wir noch müssen. Mein Sichtfeld schrumpft auf die paar Meter vor meinen Füßen. Darum herum wird es unscharf und düster. Auch die Umgebungsgeräusche verwaschen zu einem wabernden Rauschen und Dröhnen. Nur Wiebke kann ich raushören, die uns irgendwo hinter dem Kurvenausgang von den Tribünen herunter anfeuert. Unermüdlich. Die Beine hämmern wie ferngesteuert auf die Bahn, der Kopf funktioniert nicht mehr richtig und auf der Brust lastet ein zentnerschweres Gewicht, welches mich am Atmen hindert.

Ich passiere in endloser Wiederkehr den Rundenzähler am Kurveneingang und Wiebkes Anfeuerung am Kurvenausgang. Die Gegenkurve ist einfach nur weit weg und leer. Allmählich verschwinde ich in einem zeit- und orientierungslosen Tunnel aus Schmerz.

Als wir endlich in die letzten Runden gehen keimt fast schon verloren geglaubte Hoffnung auf ein Ende dieses Rundenwahnsinns auf und beflügelt zu einem letzten Kraftakt. Als die Glocke für meine letzte Runde schlägt, glaube ich fliegen zu können. Die Erlösung hinter dem Zielstrich ist übergroß. Die Beine dürfen aufhören auf die Bahn zu trommeln. Sauerstoff strömt in die Brust. Es ist überstanden! Ein Blick auf die Uhr: bisher habe ich für die 10.000 Meter mehr Zeit gebraucht!

Die Abendsonne taucht das Stadion in ein warmes, glänzendes Spätsommergold. Atmen. Abklatschen. Erleichterung. Hochgefühl. Hat doch eigentlich echt Spaß gemacht. 10.000 Meter auf der Bahn? Gerne wieder!!!“

September Running Sundays – Vereinsmeisterschaft über 10 km

„Um den vielen Läuferinnen und Läufern in Bonn und Umgebung eine Laufmöglichkeit unter Corona-Wettkampfbedingungen zu bieten, veranstalten die Stadt Bonn und Laufen im Rheinland- oder besser gesagt Joe Körbs- erstmals die September Running Sundays.“

So lautete die Pressemitteilung der Stadt Bonn. Perfekt für unsere wettkampfhungrigen Läufer*innen, die ähnlich den Einwohnern des gallischen Dorfes bei Asterix alle Kräfte gesammelt und fleißig weiter trainiert hatten. Perfekt also, um unsere Vereinsmeisterschaft über 10 km auszutragen. Einen herzlichen Dank an die Organisatoren und die fleißigen Streckenposten!

Knapp 20 LT Ennert Athletinnen und Athleten liefen die altbekannte, allseits beliebte Brückenrunde. Da ja nicht alle Läufer gleichzeitig starten konnten, war der direkte Gegner eben auch nicht unbedingt zu sehen. So kam es bei diesem Lauf ganz besonders darauf an, voll durchzupowern und sich selbst bis zur Ziellinie zu motivieren. Einen herzlichen Glückwunsch an unsere Vereinsmeister Caterina Schneider und Joe Körbs!

Georg Brüker

Vereinsmeisterschaft 10 km

Ergebnisse Frauen

1. Caterina Schneider	42:59
2. Katja Röder	47:10
3. Brigitte Helgert	48:57
4. Jutta Schüren	56:31

Ergebnisse Männer

1. Joe Koerbs	38:19
2. Timothy Engel	38:49
3. Adrian Pels	39:16
4. Jan Smits	41:33
5. Carlo Orru	43:25
6. Andreas Wieland	43:30
7. Roland Schäfer	43:38
8. Ingo Kleine	43:53
9. Sebastian Evertz	44:48
10. Deweres Youssef	45:01
11. Günter Hoffmann-Galow	48:47
12. Richard Buchhorn	50:46
13. Udo Becker	58:04



Vereinsmeister 2020: Caterina und Joe



weitere TeilnehmerInnen im Bild: Adrian, Andreas, Timothy, Jutta, Sebastian und Ira

LT Ennert organisiert erstmalig Vereinsmeisterschaft auf der Bahn

von Gerhard Malz (Text), Monika Schmitz-Rendenbach (Fotos)

Bei den einen Läufern ist sie verpönt, bei den anderen beliebt. Bei den einen läuft schon der Schweiß, wenn sie nur an sie denken, andere freuen sich regelrecht auf sie, denn ihre Maße sind perfekt. – Die 400 m Laufbahn!



Dank der abgemessenen Strecke und der Markierungen auf der Bahn gibt es wohl kaum einen idealeren Ort, um ein Intervalltraining durchzuführen. Intervallläufe bestehen aus einem systematischen Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen. Das Tempo in den Belastungsphasen ist im Regelfall höher als das anvisierte Wettkampftempo. Die Erholungsphasen bestehen zumeist aus einer Trabpause.

Seit 2013, als das Bahntraining wieder ins Trainingsprogramm des LT Ennert aufgenommen wurde, entwickelte es sich zu einem echten Renner. Nicht selten drehten über 30 Läuferinnen und Läufer ihre Runden, um schneller zu werden und weil es einfach Spaß machte.

2 Läufergenerationen, ein Verein Brigitte, Kaja, Timothy, Günter

2020 folgte der große Einschnitt! Das Training ließ sich coronabedingt nur mit großen Einschränkungen durchführen. Hinzu kam, dass viele Laufwettkämpfe nicht stattfinden durften, an denen unsere Mitglieder hätten teilnehmen können. So entstand die quasi aus der Corona-Not geborene Idee, erstmalig einen internen Bahnwettkampf als Vereinsmeisterschaft durchzuführen. Dabei sollten 3000 m und 5000 m angeboten werden. Distanzen, die für unsere wettkampferfahrenen Läuferinnen und Läufer kein Problem darstellen würden.

Die eigentliche Herausforderung bestand darin, die an sich unproblematischen Distanzen auf der Bahn zu absolvieren. Zugegeben, es braucht schon Überwindung, 3000 m und 5000 m im Kreis zu laufen. Dies entspricht immerhin 7.5 und 12.5 Runden im Wettkampftempo. Die beim so beliebten Intervalltraining vorkommenden Trabpausen würden fehlen. So kam es, dass selbst bahntainingserprobte Läuferinnen und Läufer unsicher waren, ob sie sich zur Vereinsmeisterschaft auf der Bahn anmelden sollten, um sich der mentalen Herausforderung des Bahnwettkampfs zu stellen. Trotz dieser anfänglichen Unsicherheit nahmen letztendlich 19 Läuferinnen und Läufer am Wettkampf teil. Ein tolles Ergebnis!

Es ist sicherlich überlegenswert, die Bahn-Vereinsmeisterschaft im nächsten Jahr als offizielles Event auszurichten ... sofern es Corona zulässt. Dafür spricht, dass das Angebot letztendlich gut angenommen wurde. Dafür spricht auch, dass ein Bahnwettkampf sich gut organisieren lässt und dass es sich um eine Teildisziplin unseres geliebten Laufsports handelt. Und schließlich dürfen wir nicht vergessen, dass sich das Intervalltraining auf der Bahn seit vielen Jahren großer Beliebtheit erfreut. Warum also nicht einen Wettkampf anbieten – auf der 400 m Laufbahn?



Fotoshooting vor dem Wettkampf



Startvorbereitungen (Brigitte, Katja, Ksenia, Katharina, Richard)

Ein Event, das Spaß machte...



Die Zeitnehmer
(Robert, Mathias, Jürgen, Gerhard, Wiebke)



Start 5000 m



Das Rennen läuft



Schlussspurt (Norbert, Nils)



Im Ziel (Christoph und Nils)

3000 m Frauen

Name	Zeit	Platzierung
Caterina Schneider	11:41:15 min	1 (Vereinsmeisterin)

3000 m Männer

Name	Zeit	Platzierung
Christoph Böhme	12:44:12 min	1 (Vereinsmeister)

5000 m Frauen

Name	Zeit	Platzierung
Stefanie Richters	18:37:03 min	1 (Vereinsmeisterin)
Friederike Schöps	20:37:54 min	2
Katja Röder	22:05:58 min	3
Brigitte Hergert	23:47:59 min	4
Ksenia Guseva	24:48:19 min	5
Katharina Hauptvogel	24:48:19 min	6

5000 m Männer

Name	Zeit	Platzierung
Timothy Engel	16:25:43 min	1 (Vereinsmeister)
Luca Wesel	17:02:14 min	2
Adrian Pels	17:58:37 min	3
Norbert Englert	18:39:12 min	4
Nils Wiemer	18:39:54 min	5
Jan Willem Smits	19:39:29 min	6
Carlo Orru	20:09:35 min	7
Dewres Youssef	21:26:12 min	8
Günther Hoffmann-Galow	23:22:59 min	9
Richard Buchhorn	23:32:48 min	10
Günter Thimm	25:00:04 min	11

STIMMEN ZUR VEREINSMEISTERSCHAFT ÜBER 3000 UND 5000 METER

Caterina

„Nach den endlosen 25 Runden auf der Bahn in Siegburg wollte ich lieber nur 3000 m, also 7,5 Runden, laufen. Einfach Augen zu und Vollgas.;-), mal was anderes als Marathontraining.

Schön war, dass Ihr mir die Rundenzeiten angesagt habt und ich so recht gleichmäßig gelaufen bin. Mit meiner Zeit bin ich sehr zufrieden, hat großen Spaß gemacht!

Aber..., es ist natürlich leicht Vereinsmeisterin zu werden als einzige Starterin über 3000 m. ;-) ... Egal, war ein schöner Lauf und nächstes Mal geht's noch ein paar Sekunden schneller!“

Stefanie

„Sonntagmorgen 9 Uhr im September: Die beste Zeit, um mit dem Rennrad zur IGS zu fahren und meinen ersten Bahnwettkampf zu absolvieren. Dass ich mal an einem teilnehmen würde, hätte ich mir nicht träumen lassen, aber die Vereinsmeisterschaft des LT Ennert war hier natürlich Motivation genug. Es war wirklich ein Highlight, dass das Bahntraining trotz Corona erstaunlich gut stattfinden konnte und uns alle auch fehlende Wettkämpfe nicht vom fleißigen Training abhielten. Und die Vereinsmeisterschaften auf der Bahn waren dann der krönende Abschluss der Bahnsaison. Das Wetter war für mich optimal, kühl und windstill, die Stimmung auch, nachdem wir den beiden Läufern über 3.000 Meter zugejubelt hatten. So startete die Gruppe über 5000 Bahnmeter, 12 ½ Runden. Die drei ersten Läufer (Timothy, Luca und Adrian) waren gleich auf Abstand vor mir, Nils und Norbert hingen sich an mich dran, sodass wir die Runden mit sehr konstanten Rundenzeiten (1:28 – 1:31) absolvierten – dank Matthias war ich über diese Zeiten auch immer bestens informiert. Dank eines Schlussspurts konnten mich meine beiden Mitläufer auch nicht mehr überholen, und ich kam geschafft aber sehr zufrieden im Ziel an und freute mich über Applaus, alkoholfreies Bier, Kuchen und vor allem, noch einmal so viele Ennert-Gesichter zu sehen.

Abgeholt von meinem Mann, radelten wir dann erst einmal mit dem Rennrad zum Kloster Heisterbach zu einem sehr empfehlenswerten Frühstück und dann noch weitere insgesamt 80 km durch das hügelige Siebengebirge.

Insgesamt war es ein sehr gelungener, sportlicher Sonntag ohne schwere Beine, mit einer neuen Bestzeit über fünf Kilometer und meiner nächsten Auszeichnung als Vereinsmeisterin.“

Christoph

„Die Vereinsmeisterschaft war eine tolle Idee in diesem sonderbaren Jahr ohne richtige Wettkämpfe. Es war eine schöne Möglichkeit, um einige Vereinsmitglieder zu sehen und Gemeinschaftsgefühl aufkommen zu lassen. Für mich war es außerdem eine spannende Gelegenheit, zum ersten Mal einen Bahnwettkampf zu laufen und die 3.000-Meter-Strecke in Angriff zu nehmen. Es war ein schönes Erlebnis. Ich würde mich freuen, wenn es 2021 eine zweite Auflage der Vereinsmeisterschaft gäbe!“

Rieke

„Bahnwettkämpfe sind ja so gar nicht meins. Aber wenn mein Lieblingslaufverein einen veranstaltet und das in einem Jahr, in dem zusammen laufen begrenzt bis unmöglich war, bin ich natürlich mit dabei! Tja, und dann war da so die Frage der zu wählenden Distanz... wer regelmäßig behauptet, bei 5km lohne sich das Duschen nicht kann, sich dann ja schlecht damit begnügen, also bin ich die 5km einfach zweimal gelaufen - witzigerweise in sehr ähnlicher Zeit. Herzlichen Dank an unsere Vorsitzenden für die Organisation und auch die Verpflegung danach! Nächstes Jahr mal wieder um den Laacher See?“

Norbert

„In den vergangenen Jahren musste ich regelmäßig aufgrund von Terminkollision mit den Geburtstagsfeierlichkeiten des Schwiegervaters (Abwägung der Konsequenzen...) auf die Vereinsmeisterschaften verzichten. In diesem Jahr habe ich nicht nur jede Gelegenheit für einen Wettkampf dankend angenommen, sogar die Vereinsmeisterschaft (erstmal auf der Bahn?!) war mit den wenigen Terminen in diesem Corona-Jahr vereinbar. Durch regelmäßige Teilnahme am Bahntraining gestählt und mit der 10-Kilometer-Bestzeit beim Siegburger Bahnwettkampf im Rücken, habe ich mich sehr darauf gefreut. Vermutlich auch aufgrund der fehlenden Wettkämpfe habe ich wie die meisten auf die ungewohnten 3000 Meter verzichtet und bin auf die Vollen, die 5000 Meter, gegangen. Dank der angesagten Zwischenzeiten wusste ich bereits beim Einbiegen in die Zielgerade, dass hier wieder eine persönliche Bestzeit fällig war. Runde um Runde im Windschatten wollte ich eigentlich gemeinsam mit Nils die Ziellinie passieren, aber der Wettkampf-Ehrgeiz hat dann wohl doch die Brust so sehr anschwellen lassen, dass nach einhelliger Meinung der Foto-Schiedsrichter ein echter Zielsprint-Erfolg heraussprang. Alles in allem einfach ein sehr gut organisierter und angesichts der Umstände so dankbar angenommener Wettkampflauf. Es war toll, dabei gewesen zu sein!“

Günter Hoffmann-Galow

„Dieses Jahr fand trotz des coronabedingten schwierigen Laufjahres die Premiere der Bahn-Vereinsmeisterschaft statt. Dies war nicht nur für den Verein, sondern auch für mich eine Premiere. Nie zuvor hatte ich an einem Bahnwettkampf teilgenommen. Trotz meiner Zweifel im Vorfeld habe ich mich kurzfristig zu einem Start entschlossen und war dann positiv überrascht.

Die Organisation durch unseren Vorstand, v. a. in Person von Gerhard, Wiebke und Jürgen, war erwartungsgemäß sehr gut. Die Abläufe mit den verschiedenen Zeitfenstern für die beiden Streckenlängen und verschiedenen Tempogruppen, die Verpflegung mit Getränken und leckerem Kuchen (um den erlittenen extremen Kalorienverlust schnell wieder auszugleichen :)) und auch das Wetter haben perfekt gepasst.

Mein persönliches Fazit:

Auch wenn Bahnwettkämpfe sicherlich nicht zu meinen Favoriten gehören, würde ich es dennoch begrüßen, wenn wir die Bahn-Vereinsmeisterschaft als Abschluss unseres sommerlichen Bahntrainings fest in den Vereinskalendar aufnehmen würden.“

Top-Zeiten beim Drei-Brücken-Lauf

Streckenrekorde bei einem (fast) normalen Rennen

Am Ende waren es lediglich 369 Aktive, die am 11. Oktober beim 37. Drei-Brücken-Lauf mitliefen. Im Vorfeld war die erste Bonner Laufveranstaltung seit März zwar mit 550 Teilnehmern ausgebucht, viele Läuferinnen und Läufer schreckte vielleicht doch die jüngste Entwicklung der Covid19-Pandemie von einem Start ab. Dabei hatten die Organisatoren des TuS Pützchen alles unternommen, um eine den aktuellen Hygienevorschriften entsprechende Durchführung des Laufs zu gewährleisten. Ab 9 Uhr wurden jeweils bis zu 50 Läufer in elf Startgruppen auf die 30, 15 und 10-Kilometer-Strecke geschickt. Die Gruppen wurden in Zweierreihen zum Startbereich am Hans-Steger-Ufer geführt, wo alle zehn Sekunden je zwei Läufer starteten. Bis unmittelbar vor dem Start und nach dem Zieldurchlauf mussten die Teilnehmer einen Mund-Nase-Schutz tragen. Trotz der schwierigen Bedingungen in diesem Jahr haben viele unserer Läufer und Läuferinnen fleißig auf der Bahn, im Wald und am Rhein trainiert. Angesichts der vielen ausgefallenen Wettkämpfe war der Drei-Brücken-Lauf ein absoluter Saisonhöhepunkt.

Wir freuen uns sehr, dass sich mit Luca Wesel und Katharina Hauptvogel zwei junge, neue Mitglieder in die Siegerlisten eingetragen haben. Und auch bei den „alten Hasen“ gab es etliche Topleistungen: Andreas Wieland ist Bestzeit über 10 km gelaufen, Joe Körbs war mit einer Zeit deutlich unter einer Stunde über die 15 km so schnell wie schon lange nicht mehr, und Timothy Engel ist über 30 km sage und schreibe 10 min schneller gelaufen als im Vorjahr (vielleicht hat ihn die bevorstehende Geburt beflügelt).

Bei den Frauen sind Stefanie Richters über 10 km unter 40 min geblieben und Brigitte Helgert ist in ihrer AK eine 48er Zeit gelaufen. Bemerkenswert ist auch, dass vier Läufer*innen die 30 km erfolgreich absolviert haben. Glückwunsch an alle Finissher*innen für die tollen Leistungen!



Caught on camera beim DBL: Carlo, Brigitte, Katja und Ingo

LT Ennert-Ergebnisse:

Männer, 10 km: 9. Luca Wesel 35:41, 31. Andreas Wieland 42:47 (pB, 2. M55), 35. Ingo Kleine 43:16, 69. Günter Thimm 51:04 (3. M65), 84. Wolfram Lewe 55:09, 102. Günter Brombach 1:00:01.

Frauen, 10 km: 3. Stefanie Richters 39:01 (2. W30), 8. Caterina Schneider 42:37 (1. W45), 15. Brigitte Helgert 48:24 (1. W65), 29. Jutta Schüren 55:42 (2. W55).

Männer, 15 km: 8. Joe Körbs 57:07 (1. M50), 21. Carlo Orru 1:06:06 (1. M55), 83. Markus Rosendahl 1:27:28, 87. Peter Rembold 1:28:01 (2. M65).

Frauen, 15 km: 7. Friederike Schoeps 1:05:24 (2. W30), 11. Katja Röder 1:13:02, 37. Corinna Hüllen 1:44:31.

Männer, 30 km: 2. Timothy Engel 1:53:05 (1. M35), 8. Adrian Pels 2:03:53 (1. M20), 17. Norbert Englert 2:16:12.

Frauen, 30 km: 7. Katharina Hauptvogel 2:49:42 (1. W20).

Joe Körbs und Wiebke Kretschmann; Bilder Richard Buchhorn

Bonn Halbmarathon 2020 (im Aubachtal)

In diesem Jahr ist alles anders. Aber angemeldet ist angemeldet, was auch für den diesjährigen Bonn-Halbmarathon gilt, der ursprünglich am 26. April hätte stattfinden sollen. Ich erinnere mich noch gut, wie am 22. und 29. Januar die diesjährigen Testläufe waren und es am 5. Februar mit dem 1. HM-Training losging. Dank Jürgens wieder hervorragend ausgearbeiteter Trainingspläne, die an die Teilnehmer des HM-Kurses 2020 verteilt wurden, war der Einstieg in die Vorbereitung kein Problem. Bis dann Mitte März die Corona-Pandemie ausbrach mit der Folge, dass an ein geordnetes Lauftraining nicht mehr zu denken war.



Wenn man nun einen Zeitsprung ca. ein halbes Jahr weiter macht, so lässt sich doch feststellen, dass nach und nach wieder ein Bahntraining, Laufen in Kleingruppen bzw. Einzelregie möglich ist. Aus absolut nachvollziehbaren Gründen wurde der Bonn Halbmarathon zunächst auf den 18. Oktober verschoben bis er dann aufgrund der unveränderten Rahmenbedingungen als virtueller Lauf für die Zeit vom 2.10. – 11.10. ausgeschrieben wurde.

Weil bei uns am 3. Oktober eh ein Familienbesuch in der (alten) Heimat geplant war, wurde der Bonn HM 2020 kurzerhand in das Aubachtal nach Neuwied-Oberbieber verlegt. Die Streckenwahl war nicht ganz ohne Hintergedanken. Idyllisch an einem Stausee im Naturpark Rhein-Westerwald gelegen, hatte ich mich dort 2001 auf meinen ersten Marathon in Köln vorbereitet.

Zum Lauf selbst gibt es nicht viel zu erzählen, außer dass ich die Strecke bzw. einzelne Runden etwas flacher in Erinnerung hatte (die Laufuhr zeigte nach 21,1 km +391 gelaufene Höhenmeter). Auch ein Blick auf die Wettervorschau hätte geholfen, da ich die zweite Hälfte in strömenden Regen lief.

So sei es denn; bekanntlich gibt es unter Läufern kein falsches Wetter nur falsche (Läufer-)Kleidung. Insgesamt und in Anbetracht der nur in Teilen strukturierten Vorbereitung war es dennoch ein schöner Bonn Halbmarathon 2020.

Markus Rosendahl

Ernährung im (Lauf-)Sport

Wir Sportler sollten nicht allein Wert auf ein regelmäßiges Training und eine gute Ausrüstung legen. Ebenso wichtig ist eine gesunde Ernährung, indem wir uns – unserem Bedarf entsprechend – mit Kohlenhydraten, Eiweißen (Proteinen) und Fetten versorgen. Dabei können wir uns sprichwörtlich aussuchen, wie wir unser Fett abbekommen möchten. Denn Fett ist nicht gleich Fett, da es in einer erstaunlichen Vielfalt vorkommt:

- kurz-, mittel- und langkettig
- gesättigt und ungesättigt
- einfach und mehrfach ungesättigt
- mit und ohne trans-Fettsäuren

Ähnlich verhält es sich mit Kohlenhydraten und Proteinen. Auch sie gibt es in unterschiedlicher Ausprägung. Welche davon ist nun gut oder schlecht für unsere Gesundheit? Und welchen Einfluss haben die Menge und der Zeitpunkt ihrer Aufnahme?



Nicht nur die Liebe geht durch den Magen, auch die Fitness und die Gesundheit!

Fragen zum Thema Ernährung gibt es also reichlich. Dies gilt umso mehr in Kombination mit Fragen zum (Lauf-)Sport!

- Was ist ein Fettstoffwechsellauf, und wozu macht man ihn?
- Wann sollten wir vor dem Sport essen? - Wann nach dem Sport?
- Sollten wir unsere Ernährung mit der jeweiligen Trainingseinheit abstimmen?
- Macht es für die Ernährung einen Unterschied, ob wir einen langen lockeren Lauf oder ein Intervalltraining absolvieren wollen?
- Sind Nüchternläufe sinnvoll oder eher ungesund?
- Und macht „Low Carb“ im Ausdauersport Sinn, oder kann aus „Low Carb“ auch schnell „Low Performance“ werden?
- usw.

Die vielen Fragen und – manchmal widersprüchlichen – Informationen können verunsichern!

Hast Du Fragen zum Thema Ernährung im (Lauf-)Sport?

Dann schreibe eine Mail an l.t.ennert@googlemail.com

Wir antworten gern!

Jürgen Grabow

Preisrätsel

Liebe Läuferfamilie des LT Ennert,

diesmal gibt es auch etwas zu gewinnen!

Unser Kooperationspartner *Karstadt Sports* spendiert uns ein paar erstklassige Preise für unser Rätsel. Wir freuen uns, einen so großzügigen Partner gewonnen zu haben!



1. Preis

Laufschuh im Wert von 140.- €

Dame oder Herr

Foto: Artikel beispielhaft



2. Preis

Laufjacke im Wert von 80.- €

Dame oder Herr

Foto: Artikel beispielhaft



3. Preis

Laufhose im Wert von 60.- €

Dame oder Herr

Foto: Artikel beispielhaft



4.-10. Preis

Stirnlampe (unisex)

Foto: Artikel beispielhaft

Um am Preisrätsel teilzunehmen, beantwortet einfach die folgenden Fragen und sendet uns Lösungsbuchstaben und -nummer an den Vereinsaccount:

l.t.ennert@googlemail.com

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder des LT Ennert. Teilnahmeschluss ist der **17.01.2021**. Die Gewinner werden Ende Januar unter den Teilnehmern mit den richtigen Einsendungen ausgelost. Und nun wünschen wir Euch viel Erfolg und Spaß beim Rätseln!

A. Frage 1	A. Antwort
Wie hieß der wohl erfolgreichste Athlet der Antike? - Sein Trainingsmittel: Ein Kalb, das zum Stier heranwuchs.	1. Herkules 2. Milon von Kroton 3. Achim Achilles
B. Frage	B. Antwort
Welche Sportart beugt im Regelfall Osteoporose besser vor und fördert damit die Knochengesundheit?	1. Schwimmen 2. Radfahren 3. Laufen
C. Frage	C. Antwort
Angenommen, ein LT Ennerter läuft einen Halbmarathon mit seiner individuell optimalen Wettkampfgeschwindigkeit. Seine Zielzeit: 2 Stunden! Nach etwa 90 Minuten merkt er, dass seine Kraft allmählich schwindet. Woran könnte das liegen?	1. Das Sauerstoffdefizit wird immer größer. 2. Der Sauerstoffträger im Blut (das Hämoglobin) ist nahezu aufgebraucht. 3. Die Kohlenhydratspeicher (Glykogenspeicher) sind erschöpft.
D. Frage	D. Antwort
Wohin führte der Sonntagslauf die LT EnnerterInnen am 09.08.2020?	1. An die Sieg. 2. In den Ennert. 3. Um den Flugplatz Hangelar.
E. Frage	E. Antwort
Wie heißen unsere Vereinsmeister 2020 über 10 km?	1. Caterina Schneider, Timothy Engel 2. Stefanie Richter, Joe Körbs 3. Caterina Schneider, Joe Körbs

*Profiteure von unserem Angebot: 35% auf nichtreduzierte Artikel der Kernsortimente und 10% auf nichtreduzierte Artikel des gesamten Sortiments. Zeige zum Einlösen des Rabatts einfach dein Mitgliedsausweis an der Kasse vor. Gültig in deiner Kernstadt Sports Rilla/Born. Ausgenommen sind alle Elektroartikel, Fahrräder und Stand-up-Paddling-Boards. Der Rabatt entfällt mit anderen Sonderaktionen oder Vorbeisoups kombinierbar und nicht einlösbar beim Kauf von Geschenkgutscheinen und bei Event-Anmeldungen.

Zu guter Letzt: Frauen-Laufpower im Weißen Haus

Dass es auf dem Petersberg eine im Nachhinein Bill-Clinton-Joggingpfad genannte Laufrunde gibt, auf der der ehemalige US-Präsident gerne seine Runden drehte, ist in der Region wohlbekannt. Aber auch mit der neuen FLOTUS* zieht wieder Freude am Laufen ins Weiße Haus ein. Jill Biden war schon auf allen Distanzen bis zum Marathon unterwegs und hatte Letzteren in 4:30 h gefinisht. Fleißige CNN-Gucker werden auch nicht verpasst haben, dass die zukünftige Vizepräsidentin, Kamala Harris, beim Laufen von Joe Bidens Anruf überrascht wurde, dass die Wahl gewonnen sei.

* Twittername der „First Lady of the United States“

Georg Brüker

Termine

Diese Spalte wird hoffentlich bald wieder gefüllt!

Impressum

Herausgeber:	LT Ennert Bonn e.V. 1. Vorsitzender: Jürgen Grabow Vereinsanschrift: Helene-Lange-Str. 17, 53757 St. Augustin
Redaktionsleitung:	Georg Brüker (Schriftwart)
Gestaltung:	Titelseite: Mathias Weigt, Jürgen Grabow Artikel: Georg Brüker, Mathias Weigt, Jürgen Grabow
Fotos:	Richard Buchhorn, Wiebke Kretschmann, Rudi Walter, Roland Schäfer, Monika Schmitz-Rendenbach
Autoren:	Roland Schäfer, Rudi Walter, Wiebke Kretschmann, Joe Körbs, Adrian Pels, Timothy Engel, Norbert Englert, Carlo Orru, Markus Rosendahl, Gerhard Malz, Nils Wiemer, Caterina Schneider, Stefanie Richter, Christoph Böhme, Friederike Schöps, Günther Hoffmann-Galow, Günter Brombach (Organisation Sponsoring: Rätsel), Georg Brüker, Jürgen Grabow