

LT Ennert-Info

Lauftreff Ennert Bonn e.V.

Ausgabe 77

Mai 2023



Vorwort

Das erste Highlight des Jahres, der Deutsche Post Marathon in Bonn ist geschafft. Die meisten Teilnehmer sind sicherlich zufrieden mit dem geleisteten, einige andere Läufer/-innen sind besonders erfreut, aber auch vereinzelte Enttäuschte sind dabei. Lag es am Training, war ich in der Vorbereitung angeschlagen oder habe ich etwas missachtet? Ernährung, Muskeltraining, Gymnastik und Ausdauertraining sind nur ein Teil davon. Oft sind es verinnerlichte Rituale, die eine wichtige Rolle dabei spielen, um ein Ziel zu erreichen. Wiederholendes, immer gleichbleibendes, regelmäßiges Vorgehen nach einer festgelegten Ordnung geben Sicherheit und Struktur. Entscheidend ist dabei sich darauf mental einzustellen und den Zweifeln keinen Platz zu lassen. Die Mahlzeit vor dem Lauf, welche Kleidung ziehe ich wie an bis hin zu der Art und Weise, in welchen Schuh ich zuerst einsteige und in welcher Art er gebunden wird. Da hört man teilweise sehr kuriose Begebenheiten, die sich Sportler vor einem Wettkampf einfallen lassen. Für eine Auswahl empfehle ich bei einem Fußballspiel die Einwechselspieler beim Betreten des Platzes zu beobachten. Da wird z.B. gehüpft, bekreuzigt und sich gedreht. Welches Ritual benutzt du? Keines, alles Quatsch und Aberglaube. Bestimmt nicht, denn dann wärst du der erste Sportler ohne einen solchen Motivationsfaktor.

Ihr wart nicht nur beim Laufen fleißig und motiviert, sondern auch bei der Erstellung eurer Erlebnisberichte. Herzlichen Dank an alle Autoren, welche in dieser Ausgabe über ihre persönlichen Lauferfahrungen berichten. Aber seht selbst das Ergebnis auf den folgenden Seiten.

Viele Grüße Euer Richard

Inhalt

1. Bericht aus dem Vorstand
2. Neujahrsempfang im Waldcafe
Bis zum **13.06.2023** alle Bilder zu sehen und Download unter dem Link:
<https://swindi.de/GXQFU01J5JB33FR>
3. Sportliche Highlights und Erfahrungsberichte
 - HM Training LT Ennert → Unsere (Fabia, Manuel, Tina und Ricarda) Vorbereitung
 - Deutscher Postmarathon / Halbmarathon → Unser Ziel
Bis zum **13.06.2023** alle Bilder zu sehen und Download unter dem Link:
<https://swindi.de/B36JODW032KQME0>
 - Die Kilometerfresser vom Kaiserau
(Bericht aus dem Trainingslager 29.03. – 02.04.2023)
 - Marathon in Wien (23.04.2023)
 - Besondere Laufleistungen in den ersten Monaten des Jahres (Stand 04/2023)
4. Gymnastikkurs unter neuer Leitung
5. Weitere Termine und Ereignisse
 - Start Bahntraining (**Jeden Mittwoch ab dem 03.05.2023**)
 - Laufseminar mit Steffi Steinberg (**Juni/Juli 2023**)
 - LT Ennert Vereinsfahrt nach Worms (**9/10. September 2023**)

- **Nächste Mitgliederversammlung am 21. 09.2023 im Waldcafe**

1. Bericht aus dem Vorstand

Die nächsten sechs Monate sind seit der letzten Ausgabe vergangen und wir haben das Jahr 2023 endlich wieder unter normalen Umständen planen und starten können. Nach Neujahrsempfang und Bonner Halbmarathon stehen nun weitere Highlights in diesem Jahr an, die wir in der Vorbereitung für euch im Angebot haben. Dabei stellt die LT Ennert Vereinsfahrt nach Worms, die wir aufgrund der Pandemie um ein Jahr verschoben hatten, den intensivsten Teil in der Planung dar.

Wir sind derzeit besonderes darüber erfreut, dass es uns durch zahlreiche Aktivitäten und werbewirksamen Aktionen (trotz Pandemie!) gelungen ist eine Vielzahl von neuen aktiven Mitgliedern zu gewinnen. Dies wollen und müssen wir weiter intensivieren, da es auch einer der wichtigsten Erkenntnisse aus unserer letzten Mitgliederbefragung war. In diesem Zusammenhang machen wir schon einmal auf unsere nächste Mitgliederversammlung aufmerksam, die im Herbst 2023 (21.09) stattfinden wird.

2. Neujahrsempfang im Waldcafe

-Richard Müller-Buchhorn-

Das Jahr war kaum gestartet, da haben wir euch zu unserem Neujahrsempfang eingeladen. Über 50 Mitglieder versammelten sich am Samstag, den 21. Januar im Waldcafe und konnten einen gemeinsamen geselligen Abend verbringen.

Wir starteten rechtzeitig, da wir einiges für euch geplant hatten. Nach einem Stehempfang mit „Sekt oder Selters“ begrüßte unser Vorsitzender Joe K. alle Anwesenden auf das herzlichste und resümierte das vergangene Jahr. Danach folgte Wiebke K. mit den Ehrungen und Informationen über einige besonders sportlich erfolgreiche Mitglieder des Vereins. Dazu berichteten wir bereits ausführlich im Ennert Info 76.



Nach getaner „Arbeit“ konnten wir uns den kulinarischen Dingen in Form eines Büffets widmen. An den Tischen herrschte eine ausgelassene Stimmung und alle waren sichtlich erfreut endlich wieder einmal nicht nur gemeinsam Sport zu treiben.

Um den Abend auch „produktiv“ zu gestalten, hatten wir Informationstafeln zu den potenziellen Zielen und deren Termine für unserer Vereinsfahrt ausgehangen. Jeder konnte somit schon einmal seinen persönlichen Kalender checken.

Parallel wurde ein Beamer aktiviert und ein Quiz gestartet. Hierbei handelte es sich um 10 wissenswerte Fragen über die Vorstandsmitglieder und unseren LT-Ennert im weitesten Sinne. Anscheinend waren die Fragen doch nicht so einfach, aber wir hoffen, dass die Raterunde doch den einen oder anderen „Aha“-Effekt bei euch hinterlassen hat. In einem Finale zwischen zwei männlichen Mitgliedern und einer der Begleitung unseres Mitgliedes Günther Schödder setzte sich Ines Schödder bei einer Schätzfrage eindeutig durch. Sie hatte somit freie Auswahl und konnte sich zwischen einem Einkaufsgutschein im Wert von 50,-€ bei Sport Bunert in Köln oder einem professionellen Backofen für den Außenbereich mit alternativer Hitzequelle entscheiden.



Es war zu sehen, dass sich alle wohl fühlten und das Beisammensein genossen. Zum Abschluss an den gelungenen Abend ging niemand ohne Gewinn nach Hause, denn jeder Gast konnte sich zwischen einer Flasche Wein oder einem Halstuch (Buff) entscheiden.

Bis zum nächsten Jahr!

3. Sportliche Highlights und Erfahrungsberichte

Halbmarathontraining beim LT Ennert

➔ -Fabia Buchhorn-

Am 25.1. startete die Halbmarathonvorbereitung. Ich habe mich schon sehr auf gemeinsames, regelmäßiges und intensives Training bis zum Tag der Tage (den 23.4.) gefreut. Die ersten Wochen gingen recht schnell vorbei und vor jedem Lauf dachte ich mir oft „Nee, das schaffe ich heute sicherlich nicht“. Im Nachhinein war ich dann umso

mehr erfreut, wenn der Lauf gut funktioniert hat und sehr erstaunt, was mit guter Laufgesellschaft alles möglich ist. Nach 3 Wochen Training ging es dann für mich einen Monat ins Ausland und mir war klar, dass ich vor Ort nicht so viele Möglichkeiten zum Laufen haben werde. Ein bisschen traurig war ich schon, weil es (sich) wirklich gut lief....

Die Rückkehr kam und ich entschied mich in eine Gruppe „langsamer“ zu wechseln. Die Gruppe gab es zu Beginn der Halbmarathonvorbereitung noch nicht, hatte jedoch mittlerweile einige sympathische Gesichter. Dort war der erste Lauf (19 Km) mit Jetlag echt eine wahre Qual für mich, aber im Anschluss war ich umso dankbarer, dass ich es geschafft habe, die 19 Kilometer am Stück durchzulaufen (ein Dank an meinen, an dem Tag privaten, Laufbetreuer Richard/Papa).

Es blieben noch ca. 4 Trainingswochen. Während sich einige Einheiten wie Dauersprint anfühlten, fühlten sich andere schnellere Einheiten so an, als wäre dort noch Luft nach oben. Schon spannend wie tagesabhängig immer Läufe sind.

Jetzt ist Donnerstag und am Sonntag ist es so weit. Ich bin schon sehr gespannt. Dies wird mein zweiter offizieller Halbmarathon sein und ich habe ein bisschen Bammel mit meiner Pace. Ich möchte mich nicht Überpacen und dann die letzten Kilometer schlapp machen, aber auch nicht unterfordern und am Ende denken, da wäre mehr drin gewesen. Also es wird spannend:

Heute war es dann so weit der Halbmarathon in Bonn 2023 hat stattgefunden. Um 8:00 Uhr haben wir uns noch vor Thalia für ein Gruppenfoto getroffen und sind dann motiviert zur Gepäckabgabe gegangen. Da war dieses Jahr leider eine riesige Schlange, aber für ein kurzes Einlaufen war noch Zeit. Auf ging es in den Startblock und kurzerhand entschied ich mich doch noch in die 1:49er Gruppe zu wechseln und einfach mal mein Glück zu versuchen. Ob das wohl so eine gute Idee ist?



Nach anfänglichem „Loslaufstau“ hat Georg uns gut über die Brücke gebracht, sodass wir trotzdem unsere Kilometerzielzeit gut erreicht haben. Es lief sich gut und wir haben uns gegenseitig in der Gruppe gepusht (vielen Dank!).

Auch die Leute am Rand haben uns super motiviert und angefeuert. Nicht zu guter Letzt hat auch das Wetter gut mitgespielt. Ein Wechsel aus Sonne, Wolken und minimalen Wind. Somit hat es am Ende auch mit der Zielzeit gut geklappt und es ist ein schönes Gefühl diese, trotz der einmonatigen Pause, erreicht zu haben.

Auf der abgezaunten Wiese wurde dann noch gemeinsam gequatscht, sich über den Lauf ausgetauscht und an der leckeren Verpflegung bedient.

Nun bin ich motiviert mit Euch noch viele weitere Lauferlebnisse zu sammeln. Ich danke Euch nochmal für die großartige Vorbereitung sowie die schönen gemeinsamen Läufe und freu mich auf viele weitere Läufe!

➔ -Manuel Soff -

Ich habe mich im Dezember 2022 für den Bonner Halbmarathon angemeldet und bin dann wenig später, ungefähr Mitte Januar, auf die Werbung des LT Ennert für die Halbmarathonvorbereitung aufmerksam geworden. Nach kurzer Bedenkzeit haben meine Partnerin und ich uns zunächst für den Testlauf angemeldet. Nachdem das Tempo und auch die Stimmung während des Testlaufs für uns gepasst haben, haben wir uns kurzerhand für die Teilnahme am Vorbereitungskurs angemeldet.

Vor dem Start der ersten Trainingseinheit bekam ich die Möglichkeit, mich für eine konkrete Laufgruppe, basierend auf meiner geplanten Zielzeit, zu entscheiden. Ich entschied mich für die Gruppe mit der Zielzeit von 1:49 h und habe in dieser den gesamten Vorbereitungskurs absolviert. Die Laufbetreuung durch Georg als auch die gute Stimmung unter den weiteren Teilnehmenden meiner Laufgruppe – wie auch die organisatorische Betreuung durch das Team des LT Ennert insgesamt – habe ich durchweg als positiv empfunden. Als weiteren Pluspunkt empfand ich auch den regelmäßigen Wechsel zwischen kürzeren Tempoläufen (mittwochs) und längeren Distanzen (sonntags).



Als es dann am 23.04. endlich soweit war, konnte ich während des Halbmarathons eindrucksvoll feststellen, welchen Leistungsschub das intensive Training tatsächlich bewirkt hatte. So habe ich das von mir gesteckte Ziel von 1:49 h nicht nur erreicht, sondern mit einer Nettozeit von 1:43,29 h sogar noch deutlich unterboten.

Mein Fazit: Das Training in der Laufgruppe des LT Ennert hat mir sehr viel Spaß gemacht und ich werde weiter am Ball bleiben!

➔ -Tina Herschbach -

Eigentlich hatte ich gar nicht vor, einen HM zu laufen. Vor einiger Zeit nach Beuel gezogen, war ich nur auf der Suche nach "Mitläufern", vor allem für die dunkle Jahreszeit. Dann sah ich die Werbung des LT Ennert für das HM-Training und dachte, ausprobieren kann ich es ja. Meine längsten Laufstrecken waren bis dahin 10-15 km.

Ich fühlte mich in der Gruppe direkt nett aufgehoben, das Training machte Spaß und klappte erstaunlich gut. Nach einiger Zeit merkte ich aber, dass mein Körper dieses intensive Training noch gar nicht gewohnt war und die ersten Wehwehchen fingen an. 2x musste ich einen Trainingslauf sogar abkürzen.

Dann kam der HM-Sonntag. Alles war wieder gut und ich fühlte mich prima. Ich wusste, dass ich das Zielzeit 1:59:00 nicht schaffen werde, war aber trotzdem hoch motiviert.

Unsere Trainingsgruppe ist zusammen gestartet, was ich super fand. Nach ca. 7 km musste ich dann wie erwartet das Tempo rausnehmen und lief entspannt für mich weiter. Bei km 13 war plötzlich die Luft raus. Die Oberschenkel machten sich bemerkbar und ich musste eine kurze Gehpause einlegen.

Die nächsten 5 km zogen sich wie Gummi. Zum Glück kam die Motivation zurück, das Ziel war gedanklich ja schon in Reichweite. Und dann waren auch die letzten Kilometer geschafft. Im Ziel warteten schon einige Mitläufer, das Miteinander im LT Ennert ist wirklich prima.



Keinen weiteren Kilometer hätte ich in diesem Moment weiterlaufen können oder wollen. Aber ich habe es geschafft, mein erster Halbmarathon :-)

Vielen Dank an die tolle Gruppe des LT Ennert für die super Motivation und Unterstützung während der ganzen Zeit.

➔ -Ricarda Pott -

Den Plan, mit einem Verein zu laufen, hatte ich schon länger. Zum Halbmarathon war ich schon angemeldet, als ich die Plakate am Rheinufer gesehen habe, und da lag es nahe, direkt anzufragen.

Schon sehr schnell habe ich eine deutliche Verbesserung meiner Laufzeit bemerkt, und ich hatte immer das Gefühl, dass die Neuen gut betreut wurden. Der Halbmarathon selbst ist für mich, auch dank der Betreuung, optimal gelaufen!

Ich bin schon gespannt auf die zukünftigen Laufangebote!



Deutscher Postmarathon / Halbmarathon am 23.04.2023

→ Unser Ziel -Wiebke Kretschmann-

Endlich wieder Bonn Marathon!

Das Wetter hat mitgespielt. Nur für die Marathonläufer war es durch die späte Startzeit etwas warm. Die Helfer waren super und die Zuschauer waren Klasse. Bei der Organisation ist für das nächste Jahr etwas „Luft nach oben“. Die Abgabe und Abholung der Kleiderbeutel war leider katastrophal, die Shuttle fahren morgens gar nicht und die Strecke war dann doch etwas zu lang ausgemessen. Aber davon haben wir uns nicht schocken lassen. Einige Athleten sind über sich hinausgewachsen und haben eine Bombenzeit erreicht. Gratulation an alle Finisher des Halbmarathons, des Marathons, der Staffel und des Walking-Halbmarathons - auch an die, für die es vielleicht nicht ganz so gut gelaufen ist! Insbesondere die Novizen können sehr stolz sein!

Herzlichen Dank an alle Vereinskameraden und Familienmitglieder, die uns so kräftig angefeuert haben. Vielen Dank auch an alle Fotografen.

Der Bonner (Halb)marathon ist traditionell auch die Vereinsmeisterschaft des LT Ennert. Wir freuen uns, dass beim Halbmarathon 10 weibliche und 22 männliche Athleten teilgenommen haben. Bei den Männern sind 4 Athleten 1:30 und schneller gelaufen – Chapeau! Stephen Schröder belegt den 7. Platz in der M50. Beim Marathon waren 2 Frauen und 5 Männer am Start. Caterina Schneider ist erneut Stadtmeisterin (und 2. AK50) geworden, Joe Körbs hat die Altersklasse M55 gewonnen und Timothy Engel hat Platz 18 in der Gesamtwertung belegt. Glückwunsch über Glückwunsch.

LT Ennert Vereinsmeister -weiblich- Halbmarathon

- | | |
|-------------------|---------|
| 1. Lina Wanka | 1:41,43 |
| 2. Fabia Buchhorn | 1:50,02 |
| 3. Ricarda Pott | 1:58,00 |

LT Ennert Vereinsmeister -männlich- Halbmarathon

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Nils Wiemer | 1:28,57 |
| 2. Stephen Schröder | 1:29,54 |
| 3. Norbert Englert | 1:29,26 |

Marathon

- | | |
|-----------------------|---------|
| 1. Caterina Schneider | 3:27,39 |
| 2. Kira Vordermark | 3:44,45 |

Marathon

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Timothy Engel | 2:52,24 |
| 2. Joe Körbs | 3:00,25 |
| 3. Thomas Schneider | 3:27,39 |



Auch unsere Kursteilnehmer Sebastian Palm (1:28,31) und Manuel Soff (1:43,29) haben hervorragend abgeschnitten. Wir hoffen, dass ihr dem LT Ennert treu bleibt!

Marathon in Wien 23.04.2023

-Ursula Thelen-

So schwer es war, Wien zu erreichen, so gemütlich sind wir gestern zurückgefahren. Sicher habt ihr es gesehen, gelaufen sind wir alle sehr gemütlich. Was war los?

Es war zu heiß!!!!

Schon morgens 15 Grad und dann volle Sonne und über 22 Grad. Insbesondere mein Körper war das noch absolut gar nicht gewöhnt. Ich hatte überhaupt nur einen Lauf über 5 Grad gemacht, weil ich auch zuletzt im Urlaub immer nur 1-3 Grad hatte.

Die hatten sogar extra Wasserspender aufgebaut, wo man sich erfrischen konnte - wie sonst im Hochsommer.....Mein Kreislauf fand das alles gar nicht gut.

Als ich bei Km 17 mich dann doch berappelt hatte und den aufgetauchten 2 Stunden-„Fähnchenläufern“ hinterher laufen wollte, ist direkt vor mir ein junger Mann zusammengebrochen. Da bin ich dann zum Erste Hilfe leisten erst mal an die Seite. Das war dann auch mal eine Erfahrung. Er sah leider nicht gut aus und drohte immer ganz wegzukippen. Es dauerte auch eine ganze Weile, bis ein Sanitäter kam. Ich hoffe, dem jungen Mann geht es wieder gut.

Es gab ja trotzdem einen Streckenrekord beim Marathon bei den Männern und bei den Frauen eine neue schnellste Österreicherin. Sowohl weitere Spitzenläufer, als auch Mitläufer, die man einfach in der Bahn gesprochen hat, sagten aber, dass es ihnen einfach zu warm war, um so richtig schnell und nach Plan zu laufen.

Was aber besonders schön war: Die Strecke, die Leute, die Stimmung, Wien bei Sonnenschein und strahlend blauem Himmel!!!!

Das war für mich also ein ganz besonderes Erlebnis, eine beeindruckende Veranstaltung, ein richtiges LäuferInnenfest und so unterschiedliche LäuferInnen auf sehr unterschiedlichem Niveau. Einfach schön, mittendrin zu sein.

Und es gab eine besonders schöne Medaille und meine Tochter hat allein vom Anfeuern Sonnenbrand. Tipp: Wien ist eine Reise wert.

Die Kilometerfresser von Kaiserau

- Ein motivierender Erfahrungsbericht von Stephen Schröder und Carlo Orru –

Lange haben wir auf diesen Tag hingefiebert (und uns beim Blick auf den Trainingsplan manchmal bange gefragt, ob wir das alles packen), jetzt kommen wir im Sport Centrum Kaiserau an, das für die nächsten fünf Tage unser Quartier sein wird. Für die Inaugenscheinnahme der funktionalen, aber sehr passenden Zimmer bleibt nur wenig Zeit. Schnell müssen der Check-In erledigt und die Laufklamotten angezogen werden, denn am Nachmittag findet bereits der erste 18 km-Erkundungslauf ("Landschaftslauf

in Schleifen") statt. Bei windigem, aber trockenem Wetter umkreisen wir Kaiserau. Das war natürlich nur zum läuferischen Eingewöhnen und zur Akklimatisierung an die schöne Umgebung unseres Sportcentrums. Immerhin: Die Grundlage für die weiteren Trainingstage ist gelegt und die erste Einheit "im Kasten". So kann's weitergehen.

Nach dem Lauf freuen wir uns auf die Dusche und einen gemütlichen Abend bei einem gemeinsamen Abendessen und einem geselligen Bier in der altbekannten Sportlerkneipe des Hotels. Caterina, Thomas, Norbert und Stephen entdecken ihr Interesse am Doppelkopf und erstaunen den Rest mit allerlei undurchsichtigem Kauderwelsch ("Hat jemand Vorbehalte?", "Fuchs gefangen", "gegen die Alten", etc.).

Der nächste Morgen startet mit einem reichhaltigen Frühstück um 8 Uhr und einem späteren Minuten-Intervalltraining auf der hauseigenen, topgepflegten Bahn. Nach 17 oder 18 schnellen 60 Sekunden-Einheiten (und ca. 12 gelaufenen Gesamtkilometern) ist für die meisten von uns Schluss. Reicht auch, denn am Nachmittag ist ja noch eine zweite Laufeinheit geplant. Deren Start schieben wir wegen der Regenvorhersage um 45 Minuten nach hinten. Mit der Aussicht, den Abend in der Sauna und anschließend in der Kneipe sportlich zu beenden, geht auch dieser Lauf locker, aber flott vorüber. Abends ist bei den meisten dann allerdings doch eine leichte Ermüdung der Beine zu spüren und manche blicken fragend auf die Einheiten der kommenden Tage. Die hauseigene Sauna kommt da sehr gelegen. Die Wärme hilft bei der Regeneration.



Der kommende Freitag bringt dann Veränderung und Abwechslung. Thomas muss uns leider verlassen. In einer Traileinlage am Vortag ist er umgeknickt. Die kommenden Tage werden aber zeigen, dass er sich zum Glück nicht schwerer verletzt hat. Beim Bonner Marathon paced er Caterina schon wieder zu ihrem vierten Titel als Stadtmeisterin!

Am Freitagnachmittag stoßen Wiebke, Jan und Tim zu uns und verstärken unser Team. Läufigerisch steht vormittags zunächst eine anspruchsvolle 16km-Dauerlaufeinheit an. Nach so viel Laufen sind die meisten von uns froh, dass es am Nachmittag in die große Leichtathletikhalle geht. Dort absolvieren wir ein intensives Indoor-Programm mit Aufwärmspiel, Zirkeltraining, Stabilität, Koordination etc. Das ist zwar auch anstrengend, verschafft den müden Beinen (und auch dem etwas matten Kopf) aber eine gewisse Ruhe.

Mittlerweile brauchen auch die reichlich mitgebrachte Laufkleidung und -schuhe Gelegenheit zum Trocknen, da es zwischendurch immer wieder mal regnet und wir unseren Teil abbekommen haben. Glücklicherweise stellt uns das Hotel entsprechende Möglichkeiten zur Verfügung. Nach dem Abendessen stehen wieder Sauna und ein anschließender hauseigener Kneipenbesuch auf dem Programm.

Nachdem Thomas uns verlassen hat, fehlt der Doppelkopfrunde der vierte Mann. Caterina, Norbert und Stephen verlegen sich deshalb auf's Skatspielen.



Am Samstag steht dann ein weiterer "Double Run"-Day auf dem Programm. Vom Papier her verspricht der Tag der anstrengendste des gesamten Trainingslagers zu werden. Und so kommt es auch. Am Vormittag absolvieren wir einen knackigen 4x4 km-Steigerungslauf. Klingt einfacher, als es ist. Ächtz. Nach dieser Einheit sind manche von uns, v. a. diejenigen, die schon von Mittwoch an dabei sind, ziemlich durch. Da fühlt sich sogar die "kurze", ruhige 10km-Runde am Nachmittag wenig geschmeidig an. Nicht wenige fragen sich: "Wie überstehe ich nur den traditionellen Long Run am kommenden Sonntag?" Schließlich fällt mittlerweile sogar das Treppensteigen im Hotel schwer. Immerhin steht am Abend eine sportliche Erholung der besonderen Art an: die Liveübertragung des Bundesliga-Klassikers Bayern München gegen Borussia Dortmund, an dem auch zahlreiche „Einheimische“ mit vorwiegend gelb-schwarz Couleur teilnehmen. Wir nutzen während der Übertragung des Spiels die Gelegenheit, parallel etwas für unsere Faszien zu tun.

Sonntag, 2. April. Das Laufcamp neigt sich seinem Ende zu, aber noch steht ein letzter langer Lauf mit 25 bis 30 km, je nach angestrebter Distanz beim kommenden Bonn-Marathon, auf dem Programm. Die ersten 10 km laufen wir gemeinsam, um dann in drei Gruppen mit unterschiedlichen Tempi durchzustarten. Alle Gruppen haben die lange Strecke natürlich auf ihren Laufuhren geladen. Die alten Hasen kennen das Terrain ohnehin noch aus den vorherigen Laufcamps. Eine Änderung haben wir uns allerdings gegönnt. Heute laufen wir den Rundkurs anders herum, um die Windverhältnisse zu nutzen und für Rückenwind zu sorgen. Glücklicherweise erreichen am Ende alle den Startpunkt am Sportzentrum wieder. Trotz aller Belastung hat die Ausdauer offensichtlich nicht gelitten, denn die Motiviertesten unter uns drehen zum Abschluss sogar noch einige Runden auf der Bahn, um die 30 Kilometer-Marke vollzumachen oder den Lauf mit einigen schnellen Runden abzuschließen.

Das Programm ist geschafft. Ein letztes gemeinsames Mittagessen, dann geht's wieder zurück. Über 120 Kilometer haben wir in fünf Tagen "abgerissen". Am Ende sind wir trotz anfänglicher Zweifel erstaunt, was der eigene Körper zu leisten in der

Lage ist - eine Erfahrung, die hoffentlich hilft bei den läuferischen Herausforderungen der nächsten Zeit. Was bleibt ist die Erkenntnis, dass Kaiserau anstrengend, aber toll war. Wann sonst kann man sich schon in einer professionellen Umgebung bei bester Versorgung (selbst mit glutenfreien Produkten, wenn gewünscht) in netter Gemeinschaft unter Gleichgesinnten fast ausschließlich mit dem beschäftigen, was eine Freude bereitet? Viele von uns freuen sich deshalb schon jetzt auf das nächste Trainingslager und auf eine hoffentlich rege Beteiligung.

Unser herzlicher Dank für die gute Organisation und Durchführung des Trainingslagers gehen an Joe und Wiebke!

Muss man sportverrückt sein, um ins Trainingslager zu fahren? Nein, aber es hilft!

- Ergänzende Eindrücke zum Trainingslager von Kaiserau von Wiebke Kretschmann-

Ich habe Trainingslager noch aus meiner aktiven Zeit als junge Mittelstrecklerin in sehr schöner Erinnerung. Deshalb versuche ich immer, bei den LT Ennert-Trainingslagern zumindest ein paar Tage dabei zu sein.

Dieses Jahr bin ich auf drei Trainingseinheiten gekommen. Eine sehr abwechslungsreiche Powereinheit in der Halle mit Gymnastik, Koordination und Zirkeltraining. Und zwei Lafeinheiten. Auch wenn die anderen Teilnehmer viel schneller als ich sind, passte es trotzdem sehr gut. Bei einer Einheit bin ich zumindest die Hälfte der Strecke im Team gelaufen. Und bei der zweiten Einheit sind ein anderer ganz locker und ich eben nur „semi-locker“ gelaufen.

Fazit des Trainingslagers: Die Vereinskollegen sind alle so nett, die Sportschule Kamen (Halle, Sportplatz, Essen, Sauna) ist großartig! Ich hatte viel Zeit und Muße für meine Lieblingsbeschäftigung Laufen!

4. Gymnastik unter einer neuen sportlichen Leitung

-Richard Müller-Buchhorn-

Dem sonntäglichen Lauf folgt die Gymnastik. Seit dem letzten Dezember findet die montägliche Gymnastik von 19:00-20:00 Uhr unter einer neuen sportlichen Führung statt. Bei meinem Besuch in der Halle der Gesamtschule Beuel (Eingang 4 Hallenteil 3) traf ich auf hochmotivierte Teilnehmer, die bei Musik nach einigen Laufrunden ihre Stretchingeinheiten absolvierten. Megan Heinz, die als angehende Physiotherapeutin die jeweiligen Übungen vorgab, ist insbesondere von der Vitalität der Mitglieder begeistert.



Macht euch selbst ein Bild und probiert es aus, denn Gymnastik ist ein wahres Multitalent, wenn es um die Gesundheit geht. Sie trainiert den gesamten Körper, die Koordination verbessert sich und ist sehr abwechslungsreich in der Ausübung.



4. Besondere Laufleistungen in den ersten Monaten

(Stand April 2023) -Joe Körbs-

Inselläufer trotzten der Kälte (29.01.2023)

Knapp 300 Teilnehmer trotzten Ende Januar den Minusgraden und gingen beim 17. Insellauf in Königswinter an den Start. Genau 178 absolvierten den Hauptlauf über 15 Kilometer zur Insel Grafenwerth in Bad Honnef. Nach dem Start um 10 Uhr im Peter-Breuer-Stadion führte die Strecke entlang des Rheinufers bis zur namensgebenden Insel der Veranstaltung und wieder zurück. Die schnellsten Läufer kamen aus den

Reihen des gastgebenden Vereins SSF Bonn Triathlon. Jan Stratmann gewann das Rennen in 50:48 Minuten. Bei den Frauen feierte Adele Blaise-Sohnius ein gelungenes Comeback. Nach längerer Pause lief die Athletin des LAZ Rhein-Sieg eine starke Zeit von 57:22 Minuten.

LT Ennert Ergebnisse:

Männer, 15 km: 7. Joe Körbs (1. M55) 57:22, 10. Nils Wiemer (1. M40) 1:00:21, 37. Carlo Orru 1:11:07, 45. Andreas Wieland 1:12:26, 76. Günter Schödder 1:18:58, 77. Ingo Kleine 1:18:59, 121. Günter Brombach 1:34:18

Frauen, 15 km: 8. Caterina Schneider (LT Ennert/1. W50) 1:06:50.

Brutto schlägt Netto beim Königsforst Halbmarathon (19.03.2023)

Über 1.100 Teilnehmer liefen am 19. März beim 39. Königsforst Marathon über 21,1 - 42,2 und 63,3 Kilometer mit. Beim Halbmarathon kam es zu einem Kuriosum im Zieleinlauf. Bis Kilometer 19 war das Rennen völlig offen. Der bis dahin führende Sebastian Leins (KTT Köln) wurde eingeholt und am Ende "nur" Fünfter (1:18:31). Den Sieg sicherte sich Moritz Flader (Brutto: 1:17:58) mit lediglich drei Sekunden vor Tillmann Goltsch (1:18:01). Weil Goltsch beim Start weiter hinten startete, lief er eine Netto-Zeit von 1:17:51 und damit fünf Sekunden schneller als Flader. Gewertet wird jedoch nach Brutto-Zeit, getreu dem Motto "Wer zuerst ins Ziel läuft, hat gewonnen".

Dritter wurde Timothy Engel (LT Ennert, 1:18:11) vor Dr. Johannes Hoos (1:18:24). 1:36:17). **Weiteres LTE-Ergebnis: 15. Joe Körbs (1. M55) 1:24:35**

Sabrina Mockenhaupt-Gregor siegt am RheinEnergieStadion (11.04.2023)

Mit jeder Menge Schoko-Osterhasen endete am Karsamstag die fünfte Ausgabe des Osterlaufs Köln. Das war der Lohn im Ziel für 913 Starter, die den Volkslauf bei kühlen aber trockenen Laufbedingungen durch den Kölner Stadtwald in Angriff nahmen, um gemeinsam mit der Running Community aus der Fastenzeit zu laufen. Prominenteste Läuferin am RheinEnergieStadion war Überraschungsgast Sabrina Mockenhaupt-Gregor, die kurz vor dem Startschuss nachmeldete und sich unter die Osterläufer mischte. Während ihr Bruder Markus Mockenhaupt beim Halbmarathon den zweiten Platz aus dem Vorjahr wiederholte, lief die ehemalige Weltklasse-Langstreckenläuferin im 10-Kilometer-Rennen der Frauen auf den ersten Platz.

Bei der zweiten Auflage des Osterlauf-Halbmarathons siegte bei den Frauen **Caterina Schneider (LT Ennert Bonn / 1:34:59 Std.)** über 21,1 Kilometer.

Frühlingsgefühle beim Beueler10er (13.04.2023)

Frühlingshafte Bedingungen herrschten am Donnerstagabend beim 10. Beueler10er in der Beueler Rheinaue. Knapp 700 Teilnehmer liefen bei der Jubiläumsauflage den leicht welligen und kurvigen Kurs zwischen Bonner Bogen und Elsa-Brandström-Gymnasium. Für viele Läufer war es die Generalprobe zum Deutsche Post (Halb) Marathon am 23. April. Als um 18.45 Uhr der Startschuss zum Zehn-Kilometer-Hauptlauf fiel, gab es für Julien Jeandrée kein Halten. In 31:58 Minuten lief der Athlet von den Milers Colonia ein einsames Rennen. Damit wiederholte der 28-Jährige

seinen Vorjahressieg, als er 26 Sekunden schneller war. Bei den Frauen musste beinahe das Zielfoto entscheiden. Im Ziel lag Joanna Tallmann (Selbstläufer Altenahr) gerade mal zwei Sekunden vor Lisa Kerp (SSF Bonn).

LTE-Ergebnisse: Beueler10er

Männlich

32.	558	Schröder, Stephen	M50	LT Ennert	41:31	41:24
109.	248	Altmann, Ron	M45	LT Ennert	47:30	47:22
200.	157	Kleine, Ingo	M55	LT Ennert	52:41	51:56
274.	649	Rembold, Peter	M65	LT Ennert	58:09	57:25
317.	318	Brombach, Günter	M70	LT Ennert	1:02:59	1:02:14

Weiblich

5.	405	Schneider, Caterina	W50	LT Ennert	43:41	43:34
65.	31	Hauptvogel, Katharina	W30	LT Ennert	58:26	57:53
72.	493	Gilles, Beate	W50	LT Ennert	58:44	58:01
78.	97	Schüren, Jutta	W60	LT Ennert	59:55	59:13
90.	297	Mahmod, Dagmar	W55	LT Ennert	1:02:05	1:01:19

Beueler5er

31.	1256	Wilke, Michael	M35	LT Ennert	23:26	23:20
-----	------	----------------	-----	-----------	-------	-------

5. Ausblick und Termine 2023

Start Bahntraining (Jeden Mittwoch ab dem 03.05.2023)



Wir sind bereits gestartet, aber es ist nie zu spät, um einzusteigen. Jeder ist willkommen.

Wir treffen uns immer um 19:00 Uhr. Nach dem Warmlaufen stehen Laufschule, Stabilisationstraining und anschließend Intervallläufe auf dem Plan.

Laufseminar mit Steffi Steinberg (Juni/Juli 2023)



Nach dem regen Interesse und dem Erfolg im vergangenen Jahr, haben wir uns dazu entschlossen in diesem Jahr einen Auffrischkurs mit Steffi und Gerry Steinberg anzubieten. In drei jeweils einstündigen Trainingseinheiten soll das Erlernte wiederholt werden. Treffpunkt in der Rheinaue am Landgabenweg um 19:00 Uhr.



LT Ennert Vereinsfahrt nach Worms (9/10. September 2023)



Nach unseren Vorschlägen und der Terminangeboten konnten wir im Februar das Ziel unserer Vereinsfahrt verkünden. Es geht nach Worms und wir wollen gemeinsam mit dem Zug reisen. Die Anreise wird am Samstag den 09.09 erfolgen. Zurück geht es dann nach unserem Lauevent am 10.09.23.

Eine Unterkunft wurde bereits kontaktiert und ein entsprechendes Zimmerkontingent reserviert. Die detaillierte Planung werden wir hoffentlich bald abschließen können und werden euch Anfang Juni darüber informieren. Bitte habt noch etwas Geduld. Danke.

Jour Fixe = LT Ennert Stammtisch

Wie immer => Jeden 1. Donnerstag des Monats in wechselnden Lokalitäten. Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Zum Abschluss wünschen wir euch alles Gute, seit weiterhin so aktiv, bleibt verletzungsfrei, gesund und haltet dem Verein die Treue. Nochmals vielen Dank für die tollen Beiträge aller Autoren und die Zeit, die ihr dafür investiert habt. Viele Grüße und bis bald beim nächsten Training, Jour Fixe oder bei einem unserer nächsten gemeinsamen Aktivitäten.



Euer Vorstand LT-Ennert (v.l.n.r.)

Mathias Weigt

Sabine Oppermann

Joe Körbs

Wiebke Kretschmann

Richard Müller-Buchhorn

Impressum

Herausgeber: LT Ennert Bonn e.V.

1. Vorsitzender: Joe Körbs

Vereinsanschrift: Heisterbacher Str. 28, 53639 Königswinter

Redaktionsleitung: Richard Müller-Buchhorn (Schriftwart)

Fotos: Wiebke Kretschmann, Richard Müller-Buchhorn, Sabine Oppermann

Autoren: Fabia Buchhorn, Manuel Soff, Tina Herschbach, Ricarda Pott, Ursula Thelen, Stephan Schröder und Carlo Orru, sowie Wiebke Kretschmann, Joe Körbs und Richard Müller-Buchhorn