

SERIE PAPE LÄUFT (FOLGE 10)

Huhu! Hallo! Oder Kuckuck!

Gibt es so etwas wie den Läufergruß oder gibt es ihn nicht? Diesem Phänomen ist Christian Pape noch nicht auf die Schliche gekommen.

BEECK Einer Legende zufolge machte sich der griechische Bote Pheidippides nach dem Sieg der Athener in der Schlacht von Marathon auf den knapp 40 Kilometer langen Weg nach Athen und brach dort nach der Verkündung seiner Botschaft „Wir haben gesiegt!“ tot zusammen. Dieser legendäre Lauf des Pheidippides wurde bei den Olympischen Spielen von Athen 1896 wieder aufleben gelassen – der erste organisierte Marathonlauf. 220 Jahre hat es gedauert, bis diese Idee auch bei mir in Wegberg-Beeck angekommen ist. Hofentlich ohne Zusammenbruch.

Ich muss zugeben, neben all den Trainingsstrapazen macht das Projekt „Pape läuft“ richtig Spaß. Und bei jedem Lauf lerne ich dazu. Einem Phänomen bin ich aber bis heute noch nicht auf die Schliche gekommen: Gibt es so etwas wie den Läufergruß oder gibt es ihn nicht?

Warum ich mir diese Frage stelle? Also, vergangenen Sonntagmorgen ging es für mich auf meine Hausstrecke, eine Zehn-Kilometer-Runde, die sich in den letzten Wochen bei mir so eingeschliffen hat. In der Regel begegne ich hier selten Läufern. Dieses Mal ist es anders. „Guten Morgen!“, rufe ich einem Leidensgenossen freundlich entgegen, der sich mir schnaufend und mit angestrengtem Blick nähert. Kollegial winke ich ihm zu. Immerhin hat er sich wie ich aus dem warmen Bett gequält, seine Familie alleine am Frühstückstisch zurückgelassen, um nun einsam seine Laufrunden zu ziehen. Doch der Sportsfreund nimmt keinerlei Notiz von mir. Er fixiert stur irgendein Ziel auf der anderen Seite des Feldweges und läuft groß- und wortlos an mir vorbei. Das gibt's doch nicht!

Aber vielleicht meint er es ja gar nicht so. Mein Vater zum Beispiel ist Westfale. Ich habe also quasi Migrationshintergrund. Meine Mutter ist eine waschechte Rheinländerin. Wenn der Westfale jemanden begrüßt, dann ist das Höchste der Ge-



Immer recht freundlich bitte: Lockeres Grüßen reicht, wenn man auf seiner Laufstrecke einen „Leidensgenossen“ trifft.

FOTO: DIRK JANSSEN/MANUS SINISTER

fühle, wenn er aus einem Meter Entfernung die Hand reicht – aber ohne Schütteln. Wenn wir Rheinländer begrüßen – Umarmung, Küsschen rechts, Küsschen links – dann hat das ja fast schon etwas von sexueller Belästigung. Zumindest in den Augen eines Westfalen.

Kam dieser nichtgrüßende Läufer vielleicht aus dem tiefsten Ostwestfalen? Oder gilt unter Läufern das Grüßen als Schwäche, ganz nach dem Motto: Nicht quatschen, laufen!? In meinem Kopf rattert es. Als ich früher mit der Linie 12 von Beeck nach Erkelenz zur Schule gefahren bin, habe ich immer beobachtet,

wie die Busfahrer sich untereinander grüßen. Handheben, Nicken, vielleicht sogar Lichthupe. Ein Ausdruck der Zugehörigkeit: Wir Busfahrer, die wir sogar Ziehharmonika-Busse über schmale Dorfstraßen lenken, wir sind die wahren Kapitäne der Landstraße!

Auch Motorradfahrer heben zwei Finger vom Lenkrad und grüßen den Gleichgesinnten. Man weiß, man gehört einer nicht immer gemochten und gefährdeten Minderheit an und hält deshalb zusammen. Verdammt, ich bin über vierzig und trainiere auf einen Marathon hin. Man könnte sagen, ich bin auch

eine gefährdete Minderheit! Grüßen sich Läufer untereinander wie Motorradfahrer, nur ohne Fliegen zwischen den Zähnen?

Ich weiß es nicht und laufe weiter. Ich biege um die Ecke auf einen langen, schmalen Weg. Der Weg geht zwei Kilometer schnurgeradeaus und ist nur so breit, dass man in den Graben springen muss, wenn hinter einem mal wieder ein Auto drängelt, das hier eigentlich gar nicht fahren darf. Ein typischer Feldweg eben. Da sehe ich leicht verschwommen am Ende des Weges einen anderen Jogger. Mist! Was mache ich jetzt? Grüßen oder nicht?

Vielleicht kennt Ihr folgende Situation: Du stehst vor einem Fahrstuhl und wartest. Dann öffnet sich die Tür und du gehst alleine rein. Die Tür schließt sich, doch bevor der Fahrstuhl losfährt, rumpelt es. Ein Fuß quetscht sich in den Schlitz und lässt die Tür öffnen. „Kann ich noch mit?“, fragt eine fremde Stimme. Antworte in diesem Moment mal: „Nein!“. Das gibt so ein schlechtes Karma, dass du die nächsten Jahre nur noch Treppen laufen solltest.

Und dann stehst du mit dem „Eindringling“ in deinem Fahrstuhl. Nebeneinander. Du schaust verlegen auf den Boden, die Wände oder die rettende Etageanzeige. Aber die Zeit vergeht nicht. Warum dauert das so lange? Werden die Stockwerke erst noch gebaut? Dann diese peinliche Stille, wenn man auf engem Raum so gezwungen zusammensteht. Man fängt ja auch kein Gespräch an: „Hallo, Sie auch hier?“

Auf meinem Feldweg geht es mir nun genauso wie im Fahrstuhl. Wir kommen uns immer näher. Soll ich einfach



PAPE LÄUFT
Kölnmarathon

ich einfach auf den Boden starren? Ich bin ja höflich erzogen. Früher als Kind musste ich sogar einen kleinen Diener machen, wenn die Familie beim Spazierengehen die Nachbarn getroffen hat.

Soweit würde ich heute beim Laufen nicht gehen. Aber wie beschämend ist es, wenn ich zuerst grüße, doch der andere Läufer verdreht nur die Augen. Oder er lacht mich verächtlich aus, weil ich nur so ein Hobbyläufer bin, der sich nicht auf seine Laufleistung fokussiert? Langsam muss ich mich entscheiden. Es sind höchstens noch 800 Meter. Meine Hand zuckt. Winke ich? Lächele ich? Nicke ich? 500 Meter. Oh

Gott, auch das noch. Es ist eine Jogerin! Empfinden Frauen das Grüßen eines transpirierenden Mannes, der auch noch in hautengen Laufstrumpfhosen steckt, nicht als plumpe Anmache? Auf meiner linken Schulter sitzt ein Teufelchen, das mir ins Ohr flüstert: „Dreh um und lauf vor ihr davon!“ Auf meiner rechten Schulter sitzt ein Engelchen und ruft: „Hör auf das Teufelchen!“

Nur noch 200 Meter. Schweiß läuft mir über die Stirn. Jetzt geht alles ganz schnell. 50 ... 30 ... 20 ... 10 ... Wir sind auf gleicher Höhe, sie lächelt mich an und winkt mir kurz zu: „Hallo!“ Und schon ist sie wieder verschwunden. Was war das? Sie hat mich begrüßt. Ganz freundlich, ganz entspannt, von selber. Danke! Seit diesem einschneidenden Erlebnis ist für mich klar: Von nun an grüße ich freundlich jeden auf meiner Laufstrecke. So wie es meinem Naturell entspricht. Am Anfang war ich noch ein bisschen zu ambitioniert. Küsschen rechts, Küsschen links – das stört den Trainingseffekt. Auf beiden Seiten.

Lockeres Grüßen reicht. Und wenn Ihr mir mal entgegenkommt, grüßt doch einfach freundlich zurück.

Denn das gibt einfach ein gutes Gefühl. Wir alle da draußen rackern uns doch aus demselben Grund ab: Wir lieben die Natur und wollen was für unseren Körper tun. Jeder hat einen Gruß verdient. Fast hätte ich gesagt: Selbst dann, wenn er Stöcke in seinen Händen spazieren trägt.

Unser Autor Christian Pape (42) ist Humorist und Hobbyläufer. Am 2. Oktober 2016 geht er gemeinsam mit RP-Redakteur Michael Heckers (42) beim Köln-Marathon an den Start.

Vier weitere Zugänge für die Sportfreunde

VON MARIO EMONDS

WEGBERG Frauenfußball-Regionalliga-Aufsteiger Sportfreunde Uevekoven meldet nach Lea Köcher und Julia Comouth (beide von Alemannia Aachen, unsere Redaktion berichtete) vier weitere Zugänge. Von Landesligist SVG Neuss-Weissenberg kommt die 22 Jahre alte Lena Ciochon. „Lena kann sowohl auf der Zehn als auch auf dem Flügel spielen. Mit ihr gehen wir den Weg der Integration junger Talente kontinuierlich weiter. Ich bin gespannt auf ihre Entwicklung“, merkt Coach Marcel Herzog zu ihr an.

Von Niederrheinligist Borussia Mönchengladbach II stößt die 23-Jährige Vanessa Kolb zum Kader der Sportfreunde Uevekoven. „Sie ist eine flexible Defensivspielerin, die in der Viererkette alle Positionen spielen kann und auch menschlich top zu uns passt“, erläutert Marcel Herzog.

Zugang Nummer drei ist Gianna Kukic, die bislang im B-Juniorinnen-Regionalligateam Borussia Mönchengladbachs gespielt hat. „Gianna hat im Training bereits sehr gute Ansätze gezeigt. Sie ist sehr variabel im Mittelfeld einsetzbar und wird den Etablierten sicher vom ersten Tag an Druck machen“, schätzt Herzog das neue Uevekover Nesthäkchen ein. Vierte im Bunde ist Jennifer Leupold von Niederrheinligist Tura Brüggen. Wegen eines Auslandsaufenthalts wird die Abwehrspielerin jedoch erst zur Rückrunde zur Verfügung stehen. „Damit sind unsere Planungen abgeschlossen, der Kader für die Regionalliga steht“, bekräftigt Herzog. Trainingsauftakt ist am Tag des EM-Finals, Sonntag, 10. Juli.

Jonas Kaspar und Jonas Völler trumpfen ganz groß auf

Leichtathletik: Die beiden Läufer des SC Myhl LA schaffen bei der Landesmeisterschaft die Norm für die Deutsche U16-Meisterschaft.

VON JULES REINECKE

ERKELENZERLAND Bei den Landesmeisterschaften der U16 im Bayerstadion am Löschenhofweg setzte sich ein Myhler Youngster zum ersten Mal so richtig in Szene: Nach seiner Vizemeisterschaft im Blockmehrkampf Lauf im Jahre 2015, setzte Jonas Kaspar bei den Einzelmeisterschaften noch einen drauf. Über 300 Meter Hürden der M15 als Favorit an den Start gegangen, ließ er vom Start weg keinen Zweifel da-

Jonas Völler lief in 2:06,00 Minuten als Zweiter über die Ziellinie und knackte die Norm auf den Punkt

ran aufkommen, wer der Herr im Haus ist. Mit deutlichem Vorsprung und neuem Hausrekord von 41,71 Sekunden sicherte er sich seinen ersten Landesmeistertitel. Mit seiner Zeit knackte er die Norm für die Deutsche U16-Meisterschaft zum dritten Mal.

Disziplin- und Vereinskolegine Lena Blankertz (W15) ging ebenfalls über 300 Meter Hürden an den Start. Und auch sie lief ein tolles Rennen, in dem sie mit 48,90 Sekunden wiederum eine Bestzeit erzielte und Sechste wurde.

Ein weitere große Überraschung bot Jonas Völler (alle SC Myhl LA) den Zuschauern, der über 800 Meter in der M15 an den Start ging. Nachdem er bei den Regio-Meisterschaften

in Aachen seinen Hausrekord auf 2:08,20 Minuten verbessert hatte, war sein unbedingtes Ziel die Norm für die U16-Meisterschaften in Bremen und einen Platz auf dem Podest. Nach einem bravourösen Rennen lief er nach 2:06,00 Minuten als Zweiter über die Ziellinie und knackte die Norm für Bremen auf den Punkt.

Karina Meindorfner vom TuS Jahn Hilfarth lief die 800 Meter in der W14. Es war ihr erster Start auf der Bühne der Landesmeisterschaften

und sie verkaufte sich ordentlich. Erst auf den letzten 200 Metern konnte sie der Konkurrenz nicht mehr ganz folgen und erreichte das Ziel nach 2:36,63 Minuten als Achte. Jannik Sodekamp, der in der M15 für den TV Erkelenz über 100 Meter gemeldet hatte, startete im zweiten Vorlauf und qualifizierte sich nach 11,97 Sekunden für die Zeitendläufe. Dort lief er dann im zweiten von drei Endläufen als Dritter nach 12,10 Sekunden über die Ziellinie und belegte den zwölften Rang.



Punktlandung: Jonas Völler erfüllte in 2:06,00 Minuten auf die hundertstel Sekunde genau die Norm für die U16-DM in Bremen.

FOTO: WOLFGANG BIRKENSTOCK

U18 des BBC qualifiziert sich erneut für die Regionalliga

Basketball: Mit zwei Siegen gewinnen die Erkelenzer die Qualifikation und sorgen für erfolgreiche Saison.

ERKELENZ (RP) Vorsichtig optimistisch hatte sich BBC-Coach Kurt Depner vor dem Final-Four-Turnier um den Regionalliga-Aufstieg in Büttgen geäußert – insgeheim sah er aber nur minimale Chancen seines U18-Teams, da wichtige Stammkräfte ausfielen. Doch das, was die Rumpffruppe ablieferte, war unglaublich.

Nachdem Gastgeber BG Kaarst-Büttgen im ersten Halbfinale den Willicher TV mit 58:37 besiegt hatte, zeigte das BBC Erkelenz gegen den TC Sterkrade Oberhausen, das es die minimale Chance nutzen wollte.

Zur Halbzeit (42:26) lagen die Erka-Städter klar in Führung, was ihre Nervosität etwas verringerte. Auch in der zweiten Hälfte ließen sie dem Gegner keine Siegchance. Mit einer 65:38-Führung im Rücken, versuchte das BBC im letzten Viertel etwas Kräfte zu schonen und gewährte den Oberhausenern noch Ergebniskorrektur.

Knapp 90 Minuten später wartete das Finale auf die Erkelenzer gegen BG Kaarst-Büttgen. Der Gastgeber war vor dem Finale siegessicher, spürte er doch, dass die Erkelenzer Rumpffruppe schon vor dem ersten Hochball des Finalspiels ziemlich platt war. Doch dieses angeschlagene BBC-Team zeigte nun eine Willensstärke, die beeindruckend war. Stehend k.o. schafften es die Erkelenzer, in Führung zu gehen und damit die erste Euphorie des Gastge-

bers zu stoppen. Das 8:8 nach dem ersten Viertel zeigt aber auch, dass auch der Gastgeber Probleme mit den Sauna-Temperaturen in der Sporthalle hatte. Da das BBC weiter gut kombinierte und auf BBC-Distanzschütze Tim Krause Verlass war – er machte zwölf Punkte in diesem Viertel –, führte Erkelenz zur Halbzeit 26:22. Doch im dritten Viertel kam der Einbruch der Erka-Städter: So entschieden die Kaarster das Viertel mit 15:6 für sich und gingen 35:32 in Führung. Kaum Jemand gab noch einen Pfifferling für die platten Gäste Hexenkessel, doch

Doch auch dem Gastgeber unterliefen nun immer mehr technische Fehler. Trotzdem schien beim 37:32 (31.) ein Sieg des Gastgebers wahrscheinlich. Aber

in einer Auszeit sechs Minuten vor dem Spielende schwor sich das BBC noch einmal darauf ein, „bis zum Umfallen“ zu kämpfen. Dieses Siegeswille und das nötige Glück reichten, dass die Gäste in der verbliebenen Spielzeit noch elf Punkte erzielten und keinen Korberfolg der Kaarster mehr zuließen. „Chapeau vor diesem Team“, zollte Depner seinen Schützlingen Respekt. Mit 43:37 entschied das BBC das Aufstiegs-Finale zur Regionalliga für sich. Ein wesentlicher Erfolgsgarant war neben der tollen Teamleistung Topscorer Tim Krause, der in beiden Partien zusammen 50 der 119 Punkte erzielte. „Er war cool bis in die Haarspitzen“, sagte Depner.

„Chapeau vor diesem Team. Das, was die Jungs abgeliefert haben, war unglaublich“

Kurt Depner, BBC-Coach