

SERIE PAPE LÄUFT (FOLGE 13)

Am laufenden Band

Sind Laufbänder eine Alternative zum Laufen in freier Natur? Marathon-Novize Christian Pape macht die Probe aufs Exempel.

WEGBERG Heute ist für mich ein besonderer Tag. Die Hälfte meiner Vorbereitungszeit zum Marathon ist geschafft. Ich habe Bergfest! In der Tat gibt es ja den Brauch, die Mitte eines bestimmten Zeitschnitts zu feiern. Denn der zweite Arbeitsabschnitt wird leichter fallen. Es geht dem Ende zu. Es geht bergab. Bergab? Mit mir auch? Der Gedanke verwirrt mich, und mir ist plötzlich nicht mehr nach Feiern zumute. Leicht panisch schlüpfte ich in meine Laufschuhe. Doch ich habe die Rechnung ohne Silvia gemacht. Sie empfängt mich schon am Treppenaussatz mit dem Einkaufszettel fürs Wochenende: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“ Wenn sie wüsste. Es regnet in Strömen. Da hält sich das Laufvergnügen in Grenzen.

Vor dem Supermarkt schnappe ich mir einen Einkaufswagen. Mist! Ich erwische jedes Mal einen Einkaufswagen, bei dem die Spur verstellt ist. Da dreht sich ein Rad immer so durch. Ich will geradeaus fahren, nicht so mein Wägelchen. Das fährt lieber eine Kurve und rast in das Hygieneartikel-Regal. Später an der Kasse wundere ich mich dann, dass ich „Always Ultra seidenweich mit Flügeln“ bezahlen soll.

Während ich gedankenverloren die Ware auf das Kassenband lege, durchzuckt es mich plötzlich wie ein Blitz. Ja, natürlich! Ich könnte bei diesem Wetter doch meinen ersten Versuch auf einem Laufband starten. Ganz ohne Gegenwind, der einem den Regen ins Gesicht peitscht. Keine nassen Kunstfasern, die einem wie eine Plastiktüte am Körper kleben. Euphorisiert und wie in Trance hüpfte ich auf das Kassenband. Ich will einfach nur laufen. Die grelle Stimme der Kassiererin reißt mich schlagartig aus meinem Spontantraining: „Liebe Kunden, wechseln Sie bitte die Kasse. Das Lebensmittel mit zwei Beinen, das sich hier gerade auf Band 3 recht macht, ist abgelaufen!“

Beseelt von der Idee, mein Training ins Trockene zu verlegen, verstaue ich eilig die Lebensmittel in den Kofferraum und beschleieße, sofort in ein Fitnessstudio zu fahren. Muss Mett in den Kühlschrank? Ach was. Notfalls läuft es morgen die Trainingsrunde mit! Doch auf dem Weg zum Fitnessstempel beginne ich zu hadern: „Wie paradox das doch ist. Ich fahre mit einem Auto in ein Gebäude, um in diesem zu laufen. Das ist ungefähr so, als würde man mit dem Fahrstuhl in den 7. Stock eines Hochhauses fahren, um sich dort auf einen Stepper zu stellen, der das Treppensteigen simuliert. Verrückte Welt, oder?“

Im Fitnessstudio empfängt mich an der Theke eine sehr freundliche junge Dame in einem verdammt sportlichen Outfit. Damit habe ich nicht gerechnet.

Aber wieso wundert mich das? Unser Metzger kommt ja auch mit einer blutverschmierten Schürze aus der Schlachtküche in seinen Laden und nicht im Kommunionanzug. Erwartungsfroh melde ich mich zum Probetraining an.

Wie ich es vom Laufen im Wald gewohnt bin, grüße ich die anderen Leute im Studio. Erst mal grüßt keiner zurück. Aber wenigstens laufen hier keine herrenlosen Hunde herum. Dafür Jungs, die ihre Muskeln stählen. Sie geben sehr sonderbare Laute von sich und motivieren sich mit „Alter! Yeah! Gib Power!“ Ihre nackten Oberkörper sind an jeder freien Stelle tätowiert. Einer spricht mich an: „Na, erstes Training? Die Muskeln wohl zu Hause gelassen!“ Seine Tattoos beben vor Lachen. Ich rette mich aus der Situation und antworte: „Ja, zum ersten Mal hier.“

Ich will aufs Laufband. Ihr kommt wohl gerade vom Kinderschminken.“

Dann sehe ich sie endlich: Laufbänder, die wie an einer Perlenkette aufgereiht im gleißenden Neonlicht funkeln. Wow! Sie wirken so dynamisch, temperamentvoll, stylisch. Behutsam stelle ich mich auf ein Band und will einfach loslaufen. Ach du meine Güte. Ich hatte mit einem Band ähnlich wie im Supermarkt gerechnet, aber das hier erinnert stark an das Cockpit einer Boeing 747. Überall Knöpfe, Blinklichter, ein Monitor, Griffe. Orientierungslos suche ich die Bedienungsanleitung. Neben mir joggen zwei Frauen, ganz locker. Hilfesuchend schaue ich rüber, doch die beiden Grazien samt Handtuch um den Hals nehmen keinerlei Notiz von mir. Egal. Kein Mann lässt sich gerne von einer Frau in Technikfragen aufklären. Und erst recht will kein Mann von einer Frau beim Laufen überholt werden, weder draußen auf dem Feldweg, noch auf dem Laufband.

Ich schaue auf das Display nebenan. Die Damen sind mit einer Geschwindigkeit von 10 Stundenkilometern unterwegs. Mit einem triumphierenden Lächeln tippe ich 14 Stundenkilometer ein und drücke den Startknopf. Das Band surrt sofort los und zieht das Tempo gnadenlos an. Ich stolpere, klammere mich am Haltegriff fest. Verdammte, ist das schnell! Ich spüre die Blicke der anderen und versuche, Rhythmus in meinen Lauf zu bekommen. Doch die Gummimatte jagt wie ein fliegender Teppich unter meinen Füßen hinweg. Wo ist der Knopf, mit dem ich die Geschwindigkeit drosseln kann?!

Ich muss unweigerlich an Rudi Carrell denken und an seine Unterhaltungsshow „Am laufenden Band“, die wir früher immer mit der ganzen Familie und einem Schälchen „bofrost-Vanilleeis“ auf dem Sofa geguckt haben. Auf dem Band zogen verschiedene Gegenstände vorbei, die sich der Kandidat merken musste. Ich komme mir gerade vor wie das „Fragezeichen“.

Meine Augen suchen den Raum ab: „Wo hängt der Defibrillator?“ In den bodentiefen Spiegeln erkenne ich, dass mein hochroter Kopf zum Farbton Aubergine wechselt. Ich renne um mein Leben und drücke das große „Minus“ – also ich wollte es drücken. Doch ich verfehle den Knopf. Statt langsamer zu laufen richtet sich das Band vorne auf. 10 Prozent Steigung. Ich laufe bergauf. Hey, ich habe doch Bergfest! Es beginnt der Kampf Mensch gegen Maschine. Ich versuche mich zu motivieren und höre mich brüllen: „Alter! Yeah! Gib Power!“ Doch ich verhaspele einen Schritt und das Band schiebt mich nach hinten. Ich werde wie ein Jockey vom Pferd abgeworfen und lande unter dem Gejohle der tätowierten Kleiderschränke auf meinem Hintern. Das Band bimbelt, als wäre ich über den Warencanner gezogen worden.

Wie heißt es so schön: „Lehrjahre sind keine Herrenjahre.“ Morgen laufe ich wieder draußen. Ich möchte die Natur riechen, den Wind spüren, mir Sonnenbrand holen oder in Pflützen treten. Das ist meine Laufwelt. Wer auch mal im Studio trainieren will, dem kann ich nur sagen: Bei einer Stunde auf dem Laufband sind die ersten 59 Minuten die Schlimmsten. Danach geht es eigentlich.

AUTOR CHRISTIAN PAPE (42) IST HUMORIST UND HOBBYLAUFER. AM 2. OKTOBER 2016 GEHT ER MIT RP-REDAKTEUR MICHAEL HECKERS BEIM KÖLN-MARATHON AN DEN START.



Um dem Regen zu entfliehen, testet Christian Pape erstmals ein Laufband. Doch für ihn steht schnell fest: Bei einer Stunde auf dem Laufband sind die ersten 59 Minuten die Schlimmsten. Danach geht es eigentlich. FOTO: DIRK JANSEN/MANUS SINISTER

Fußball: Gleich neun Schiedsrichter steigen auf



David Koj RP-FOTO: JL (ARCHIV)

KREISHEINSBERG (ben) Die gute Arbeit der Schiedsrichter im Kreis Heinsberg zählt sich aus: Bei den Aufstiegsentscheidungen wurden gleich neun Schiedsrichter berücksichtigt. Aufgestiegen sind: David Koj vom SC Wegberg in die Regionalliga-West, Jonas Windeln von SC Viktoria Rath-Anhoven in die A-Junioren Bundesliga, René Heinen vom SC Wegberg und Johannes Lahay vom TuS Germania Kückhoven in die Mittelrheinliga. Thorsten Berg vom SV Holzweiler pfeift in Zukunft in der Landesliga, während Justin Busch (VFR Unterbruch), Moritz Daßen (FC Randerath/Porselen), Julian Dohmen (Germania Teveren) und Niklas Jahn (SV Brachelen) für die Bezirksliga vorgesehen sind. Zudem ist David Koj in die „Talentsgruppe Regionalliga“ berufen worden. Im Rahmen dieser Talentförderung des DFB-Schiedsrichter-Ausschusses wird er in der kommenden Saison auch zu Spielleitungen in den Junioren-Bundesligen herangezogen. Im Perspektivkader verbleibt Jonas Windeln. Neu in den Verbandsförderkader wurden Felix Haller (TuS Dremmen) und Lukas Koch (SV Golkra) berufen. Neben diesen verbleibt Raimund Hensen (TuS Jahn Hilfarth) im Verbandsförderkader.

RP-GRATULIERT HARALDEIFERT

Olympiasieger war etwas voreilig der erste Gratulant

Der erste telefonische Gratulant meldete sich drei Minuten vor Mitternacht – also leicht zu früh: Dass Bundestrainer Volker Beck, beim Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) für Sprint/Langstrecke/400 Meter Hürden zuständig, es immer eilig hat, muss man dem Olympiasieger von 1980 in Moskau, als er im Trikot der DDR die 400 Meter Hürden gewann, zugestehen. Gestern dann klingelte es in Gerderath von den frühen Morgenstunden an über den ganzen Tag hinweg bis spät am Abend fast pausenlos, zeitweise hatte Harald Eifert an jedem Ohr Handy oder Festnetz. Er kam sich vor wie ein gestresster Makler an der Frankfurter Börse – dabei ist er nun doch auch schon 60.

Der Blick auf diese sechs Jahrzehnte zeigt ein von überaus starken sportlichen Anteilen geprägtes Leben, das am 28. Juni 1956 in Merstein begann und seit 35 Jahren in Gerderath seinen Mittelpunkt hat. Dort wuchsen auch seine Kinder Verena und Tobias auf und hat er sich inzwischen mit Lebens- und Sportpartnerin Anja Deckers eingerichtet. Seit drei Jahren ist es die Pensiönärszeit nach dem Beruf, den Harald Eifert 40 Jahre bei der Stadt Übach-Palenberg ausfüllte, als Beamter im mittleren nichttechnischen Dienst, „gelernt von der Pike auf“.

Den Weg zum Sport fand „klein Harry“ in Merstein über Turnen, Fußball und sogar Boxen. Als seine Eltern in den 1960er Jahren Arbeit beim Textilmaschinen-Hersteller Werksclub Rot-Weiß Schlafhorst. Zunächst als Allrounder, da machte er als Fünfkämpfer sogar auf Bundesebene auf sich aufmerksam.

Auch die Bundeswehrzeit in Daun/Eifel hatte 1976/77 Anteil daran, dass der Name Eifert immer häufiger in Siegerlisten von Laufwettbewerben weit oben oder ganz vorne zu finden war. Er sammelte Titel auf Kreis- und Landesebene, war Fünfter der deutschen Juniorenmeisterschaft, mehrfach Endlaufteilnehmer bei der DM der Männer über 5000 und 10.000 Meter und trug das Nationaltrikot bei A-Länderkämpfen gegen Frankreich und Belgien. Kreisrekorde, die bald das 40-Jährige haben, stehen eindrucksvoll zu Buche (hier eine Auswahl): 800 Meter in 1:51,8 Minuten (21.7.1978), 1500 Meter in 3:44,8 (16.9.1978), 3000 Meter in 8:05,8 (24.5.1979), 5000 Meter in 14:02,5 (11.8.1978) und 10.000 Meter in 29:18,8 (25.7.1978). Der Meister könnte spontan auch noch die Lauforte dazu nennen. Was auch für die neun Vereinsrekorde gilt, die unter seinem Namen beim SC Myhl LA zu finden sind. Diese Statistiken sind

für Harald Eifert eigentlich nebensächlich, viel wichtiger ist das Datum 12. November 1997. Da war er Mitgründer der SCM-Leichtathletik, die sich vom damals dominierenden SCM-Fußball löste. Heute dümpelt der Fußball in der C-Liga, während die Leichtathletik fast 250 Mitglieder zählt, im Kreis führend ist und auf Landes- und Bundesebene im Blick der Verantwortlichen als Topadresse gesehen wird – klein, aber fein. Was Hilde und Bruno Wilms ab Mitte der 1960er Jahre begonnen haben, baute Harald Eifert als rastloser Motor aus: „Das war aber nur möglich dank gleichgesinnter Vereinsfreunde.“ Die hatte Eifert auch im Leichtathletikkreis, den er von 2005 bis Anfang 2016 führte und mit einem aktiven Vorstand im Landesverband Nordrhein etablierte. Beweise dafür: Ausrichter von überregionalen Meisterschaften, Standards auf Bundesniveau angepasst (Zeit- und Windmessung) und auf die geplante Verbandsstruktur vorbereitet sein – sprich Zusammenarbeit der Kreise Heinsberg, Aachen, Düren, Euskirchen forcieren. Dass überwiegend in Eigenleistung zum Leichtathletik-Stadion umgestaltete Heinsberger „Klevchen“ und das Willy-Stein-Stadion in Erkelelenz sind Landes-Leistungstützpunkte. Da hat sich Harald Eifert auch in seiner Position als Vizepräsident des Landesverbandes eingebracht.

Davon profitieren auch die von ihm trainierten Sportler, die spüren, „dass auch im ländlichen Bereich Trainingsfleiß, begleitet von Erfahrung, zum Erfolg führen kann“. Dass in Eiferts Trainerzeit 150 Landesmeistertitel in der kompletten Disziplinvierfalt der Leichtathletik erreicht wurden, das hat nicht er, sondern haben andere ausgezählt. Ein klein wenig Stolz ist in seinen Augen aber schon abzulesen. Aktuelles Aushängeschild ist zweifelslos Jonas Hanßen, der im vergangenen Jahr Deutscher Meister über 400 Meter Hürden wurde. Bei der DM in Kassel machte eine Muskelverletzung in der rechten Wade die Titelverteidigung kaputt. Und damit auch den Traum von der Teilnahme an der EM in Amsterdam. „So grausam kann der Leistungssport sein“, resümiert Harald Eifert nüchtern, der aber schon wieder nach vorne schaut: U 23-DM in Wattenscheid (23./24. Juli), U 23-EM in Polen 2017 und weit voraus die EM 2018 in Berlin. Dass daraus was werden könnte, entnimmt man dem Vertrauensverhältnis zwischen Sportler und Trainer, das Jonas Hanßen so ausdrückt: „Ohne ihn wäre ich sportlich nicht da, wo ich heute bin. Wir sind einfach ein gutes Team“.



Harald Eifert wurde gestern 60 Jahre alt.

FOTO: WOLFGANG BIRKENSTOCK

VON HANS GROOB

MELDUNGEN

KREISSPORTBUND

Gutscheine für Lehrgang zu gewinnen

ERKELENZ (gra) Der Landessportbund fördert die Ausbildung von Übungsleitern C im Bereich Breitensport Kinder/Jugendliche mit einer Gutscheinkarte, in der zehn Mitgliedsvereine des Kreissportbundes Heinsberg (KSB) einen Gutschein über 150 Euro gewinnen können. Dafür müssen die Teilnehmer eine Vereinsempfehlung eines Mitgliedvereins des KSB vorlegen, die Ausbildung verbindlich besuchen und die Anmeldung sowie die Vereinsempfehlung bis zum 30. Juni in der KSB-Geschäftsstelle vorlegen.

Anmeldungen und ausführliche Informationen beim KSB Heinsberg unter 02452 904005 oder auf der Website: www.ksb-heinsberg.de

FAUSTBALL

TuS-Teams haben Feldsaison beendet

OBERRUCH (ritz) Die Faustballmannschaften des TuS Oberbruch haben ihre Feldsaison beendet. Die Männer (9:21 Sätze, 8:20 Punkte) kamen im Achterfeld der Bezirksliga hinter Meister TuS Wickrath (26:5, 26:2), SpVgg Rheurdt-Schaephuyssen (22:7, 22:6), Rheurdt-Schaephuyssen II (23:9, 20:8), DJK Nierswacht Odenkirchen (13:18, 12:16), TV Voerde III (13:19, 10:18) und Polizei SV Wuppertal (12:19, 10:18) nicht über Platz sieben hinaus. Die Mixed-Mannschaft qualifizierte sich mit Platz drei in der Südstaffel für die Endrunde der Rheinischen Meisterschaft in Leverkusen, die sie mit Rang vier abschloss. Die U 14 des TuS schloss die Feldsaison in der Verbandsliga hinter TV Leichlingen, TuS Wickrath, TV Ohligs und Bayer Leverkusen mit Rang fünf ab.