

**SERIE PAPE LÄUFT (FOLGE 14)**

## Immer schön geschmeidig bleiben

Bisher lief alles rund beim Lauftraining von Christian Pape. Doch jetzt macht ein stechender Schmerz das Training zur Qual.

VON MICHAEL HECKERS

**ERKELENZ** „Was soll ich haben? Das Syphilis-Syndrom?“ Christian Pape wirkt nervös. „Nein Christian, Piriformis, Du hast das Piriformis-Syndrom“, sagt Physiotherapeut Frank Hanswillemenke. Ein stechender Schmerz in der rechten Pobacke, der bis in die Leistenregion und in den Oberschenkel ausstrahlt, quält Christian Pape beim Lauftraining. Platzt rund drei Monate vor dem großen Tag, dem 2. Oktober, der Traum vom Marathon in Köln?

Wenn er losläuft, ist noch alles gut, erklärt Christian Pape. Spätestens nach drei, vier Kilometern aber tue es richtig weh. „Ich dachte ja erst, dass diese Schmerzen Phantom-schmerzen sind. Dass mein Hintern mir auf subjektive Art und Weise mitteilen möchte, dass ich ihn doch gefälligst im Bett lassen soll.“

Pape hat sich einen Termin bei Frank Hanswillemenke geben lassen, der eine Praxis für Physiotherapie in Erkelenz betreibt. Die beiden kennen sich noch gut aus der Zeit, als Christian Pape sich bei einem Sturz von der Leiter seinen Ellbogen zertrümmert und die Hüfte gebrochen hatte. Im Jahr 2014 war der Becker während der Rehabilitation Stammgast in der Praxis von Hanswillemenke. „Eigentlich grenzt es an ein Wunder, dass Christian nach diesen schweren Verletzungen einen Marathon laufen will“, sagt der Physiotherapeut. „Fast täglich war ich in der Praxis. Dort haben sie mich wieder auf Vordermann gebracht. Dafür habe ich ihnen alle Rätsel im Le-

sezirkel vollgeschmiert“, scherzt der Becker Jung.

Jetzt ist er wieder in der Praxis. Denn Pape sorgt sich ernsthaft um seine Marathonteilnahme – und Frank Hanswillemenke um seine Zeitschriften im Wartezimmer. Aber der Physiotherapeut kann seinen Patienten beruhigen. „Das Piriformis-Syndrom quält viele Läufer. Es ist eine Muskelverspannung, die wir mit regelmäßigen Massagen und Lockerungsübungen wieder in den Griff bekommen“, sagt er, während er Papes rechtes Bein behutsam Richtung Brustkorb und zur Seite drückt. Frank Hanswillemenke rät seinem Patienten zu regelmäßigem

Koordinations- und Stretching. Allerdings nicht vor dem Laufen, sondern erst nach einem kurzen Warm-up oder nach dem Training. „Wofür das denn?“, fragt Christian Pape. Ihm ergeht es wie vielen Läufern: Sie empfinden Stret-

ching und Koordinationsübungen als lästig, unbequem und zeitraubend. „Eine gute Koordination kommt Dir vor allem ab Kilometer 30 zugute. Du läufst einfach leichter“, sagt Frank Hanswillemenke. In der Sportmedizin ist man sich nicht einig, ob Dehnen unbedingt zu einer Trainingseinheit gehören muss. Bei Läufern mit Überbeweglichkeiten kann Stretching sogar mehr Probleme als Nutzen bringen. Doch wenn es wie bei Christian Pape durch intensives Training zu muskulären Dysbalancen kommt, sollte man auf jeden Fall regelmäßig Dehnübungen ausführen. Frank Hanswillemenke rät zum statischen Dehnen: Dabei wird die Position ge-



Nicht der Fuß, sondern der Po schmerzt: Marathon-Novize Christian Pape begab sich in die fachkundigen Hände von Physiotherapeut Frank Hanswillemenke. Die Diagnose: „Piriformis-Syndrom“.

RP-FOTO: JÜRGEN LAASER

halten, während sich ein leichter Dehnungsreiz spürbar macht. Diese Methode sei – im Gegensatz zum dynamischen Dehnen, das sich durch ein „Wippen“ auszeichnet – besonders für Langstreckenläufer zu empfehlen.

Die Übungen in Hanswillemenkes „Folterkammer“ absolviert Christian Pape mit Bravour. „Das Piriformis-Syndrom ist kein Beinbruch, das kriegen wir schon wieder hin“, sagt Frank Hanswillemenke, „in zwei Wochen merkst Du nichts mehr von den Schmerzen.“ Christian Pape fasst neuen Mut und ist si-

cher, dass er dank der Hilfe seines Physiotherapeuten am 2. Oktober topfit an den Start gehen kann. Regelmäßige Koordinations- und Stretchingübungen sind ab sofort fester Bestandteil seines Trainingsplans.

Stutzig wird Papes Physiotherapeut allerdings, als sich sein Schützling bei einer Übung flach auf den Bauch legt. „Aha, Du bist also Linksträger“, sagt Frank Hanswillemenke. Christian Pape ist baff. „Woher willst Du das wissen?“, fragt er überrascht. „Weil das Etikett Deiner Unterhose nach außen zeigt. Du trägst

Deine Buxe auf links!“, sagt Hanswillemenke lachend. Schlagartig wechselt Papes Gesichtsfarbe von sonnengebräunt auf knallrot. „Aber wenigstens habe ich auf meine Oma gehört“, kontert Pape, „die hat früher immer gesagt: Jung, wenn Du das Haus verlässt, Dir könnte etwas zustoßen. Zieh Dir bitte eine frische Unterhose an!“

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

**MELDUNGEN**

**FUSSBALL**

### Fußballkreis lost Partien des Kreispokals aus

**KREIS HEINBERG** (RP) Für viele der heimischen Fußballer geht es gerade mit der Vorbereitung auf die neue Saison los, da steht schon die erste Herausforderung an: Am Freitag, 22. Juli, beginnt mit der Qualifikation der Kreispokal. Wer gegen wen spielt, das wird am Montag, 11. Juli, ab 19 Uhr in der Geschäftsstelle des Fußballkreises an der Stapper Straße in Heinsberg ausgelost.

**ALT-HERREN-FUSSBALL**

### Rheinland Dremmen belegt Platz sieben

**KREIS HEINBERG** (ritz) Die Mittelrheinmeisterschaft für Ü32-Mannschaften in Hennef schloss der TuS Rheinland Dremmen im Zehnerfeld mit Platz sieben ab. Im Auftaktspiel verlor g der TuS gegen den FC Hennef mit 1:2. Gegen den SSV Bornheim sprang dann ein 4:2-Erfolg heraus, ehe es ein 1:1 gegen die Sportfreunde Troisdorf gab. Vor dem Schlusspiel wäre bei einem Sieg das Halbfinale noch drin gewesen, gegen den späteren Mittelrheinmeister Eintracht Verlautenheide hatten die Dremmener aber mit 1:2 das Nachsehen. So blieb nur der vierte Gruppenplatz. Im Neunmeterschießen um Rang sieben siegte der TuS gegen den SV Altenberg mit 4:3.

**SPORTABZEICHEN**

### TuS Wegberg bietet Termin für Radfahrer an

**WEGBERG** (RP) 20 Kilometer auf dem Rad – das ist eine der Anforderungen, die man im Ausdauerbereich für das Deutsche Sportabzeichen absolvieren kann. Der TuS Wegberg bietet am Mittwoch, 13. Juli, ab 19.30 Uhr einen Termin an. Interessierten treffen sich bei trockenem Wetter auf dem Wirtschaftsweg am Ortseingang von Holtum aus Bееck kommend. Die Radfahrer sollten enge Kleidung in auffällenden Farben und einen Helm tragen.

## 48 Mädels baggern um den Titel

Beachvolleyball: Auf der Beachanlage des EVV findet die Westdeutsche Meisterschaft der U 15/16 statt.

**ERKELENZ** (HG) In den vergangenen Wochen haben sie bei Beachturniere in ganz NRW fleißig Punkte für die Rangliste gesammelt – am Wo-

chenende steht nun der Höhepunkt auf dem Plan: Auf der Beachanlage des Erkelener VV an der Krefelder Straße wird am Samstag die West-



Im heimischen Sand auf Titeljagd (v.l.): Pia Bayer/Julia Sturm, Johanna Friedenberg, Lisa Munker/Sarah Pongs sowie Pia Pongs/Annika Görlich. FOTO: EVV

deutsche Meisterschaft der weiblichen U 15/16 ausgetragen. Mit von der Partie sind dann unter den besten 24 Teams dieser Altersklasse auch sieben Spielerinnen des Erkelener VV. Die besten Voraussetzungen aus heimischer Sicht haben Lisa Munker und Sarah Pongs, die auf Rang sechs der Setzliste liegen, ihnen folgen auf Rang acht Julia Sturm und Pia Bayer. Johanna Friedenberg liegt mit ihrer Partnerin Sophie Peterhoff vom Dürener TV auf Rang 15, während Annika Görlich und Pia Pongs auf Rang 21 zu finden sind. Gespielt wird am Samstag ab etwa 10 Uhr im Double-Out-Modus, bei dem jedes Team so lange im Turnier bleibt, bis es zwei Mal verloren hat.

Geschafft haben die Erkelener Teams die Qualifikation auch dank ihres guten Abschneidens beim letzten Ranglistenturnier im heimi-

chen Sand: Insgesamt 13 Beach-Duos nahmen teil, davon fünf vom EVV. Trotz einiger neuer Paarungen, mussten die Erkelenerinnen lediglich den obersten Platz auf dem Siegerpodest mit Viktoria Dörschug/Alessia Calzolari vom FC Junkersdorf Köln einem auswärtigen Team überlassen. Auf den weiteren Rängen folgten die EVV-Paarungen Johanna Friedenberg/Marie Dujat, Julia Sturm/Pia Bayer, Sarah Pongs/Lisa Munker sowie Pia Pongs/Annika Görlich.

Am Samstag geht es nun um den Titel des Westdeutschen Meisters und um tolle Sachpreise, die auf die jungen Teilnehmerinnen warten. Und auf eins können sich alle Duos schon jetzt verlassen: Auf tolle Rahmenbedingungen, denn der EVV hat schon oft genug bewiesen, dass er große Events stemmen kann.

## Edelmetall für Pascal Knein und Malina Herbst

Schwimmen: Wegberger starteten bei Bezirksmeisterschaft.

**WEGBERG** (RP) Bei den Bezirksmeisterschaften im Düsseldorfer Rheinbad traten vier Schwimmer des Jahrgangs 2004 für die Freien Schwimmer Wegberg an. Lena Köck, Malina Herbst und Pascal Knein nahmen am Schwimmmehrkampf teil. In die Wertung gingen zwei Strecken über 100 Meter, 200 Meter Lagen, 400 Meter Freistil und 50 Meter Kraulbeine.

Lena Köck (13.) und Malina Herbst (8.) zeigten sich gut aufgelegt und bestätigten die auf der 25-Meter-Bahn gezeigten Leistungen. Pascal Knein schwamm mit drei Bestzeiten auf den fünften Platz. In den Einzelwertungen der Bezirksjahrgangmeisterschaft holte sich Knein über 400 Meter Freistil als Dritter und 200 Meter Schmetterling als Zweiter je eine Medaille ab. Eben-



Florian Siegert, Lena Köck, Pascal Knein und Malina Herbst. FOTO: FSW

falls Edelmetall gewann Malina Herbst, die über 200 Meter Schmetterling auf dem Silberrang landete. Knapp am Treppchen vorbei schwamm Florian Siegert, der über 100 und 200 Meter Brust als Vierter und Fünfter ins Ziel kam.

## Nachwuchs zeigt Können an der Torwand und auf dem Platz

Jugendfußball: Durchweg zufriedene Gesichter bei den Organisatoren nach Jugendturnier beim 1. FC Wassenberg/Orsbeck.

VON MICHAEL MOSER

**WASSENBERG** Als am Sonntagabend Nationalspieler Jonas Hector den entscheidenden Strafstoß zum Einzug in das Halbfinale der Fußball-Europameisterschaft versenkte, war der Freudentaumel in Deutschland riesig. Doch genauso wie der National-Kicker freute sich der kleine Nils, als er an der Torwand traf. Diese stand beim Junioren-Turnier des 1. FC Wassenberg/Orsbeck bereit und wurde fleißig genutzt: „Eine Torwand kommt bei den Kindern – und bei manchen Eltern – sehr gut an“, schmunzelte Mitveranstalter Thomas Wirtz.

Gut angenommen wurde auch das Turnier bei dem die Kicker in

den Altersklassen von den Bambini bis zu den C-Junioren teilnahmen. Mit einigen Ausnahmen waren die Vereine aus dem Kreis Heinsberg angereist, so dass die fünf Schiedsrichter, die im Einsatz waren, keinerlei Probleme hatten. Die Organisatoren sorgten sich allerdings um etwas anderes: „Wir sind mit einem blauen Auge davon gekommen, was das Wetter anging. Nur für eine halbe Stunde mussten wir mal unterbrechen, da der Regen einfach zu stark geworden war“, sagte Wirtz.

Erstmals wurde das Turnier vom Fitnessstudio „I2“ unterstützt, das sowohl in Wassenberg als auch in Erkelenz ansässig ist – und an einem Infostand um neue Mitglieder warb. Als erster Turniersieger freuten sich

die F-Jugendlichen des 1. FC Heinsberg/Lieck. Ohne ein einziges Gegentor in der Vorrunde und dem Halbfinale, gab es gegen den VfR Übach-Palenberg einen 4:0-Sieg im Endspiel. 3:0 gewann der FC Wegberg-Beeck im kleinen Finale gegen Concordia Birgelen.

Während die Kleinen auf einem Halbfeld spielten, mussten die C-Junioren auf den ihnen ja gewohnten größeren Platz ran. Es wurde in einer Gruppe gespielt und am Ende hatte der VfR Ratheim mit 12:0 Toren und zwölf Punkten die Nase vorn. Zweiter wurde der ASV Süchteln vor dem 1. FC Wassenberg/Orsbeck. Einen Jahrgang darunter hoben die Nachwuchskicker von Union Schafhausen am Ende den Gewinner-Po-



Voller Einsatz: In der D-Jugend-Partie zwischen dem 1. FC Wassenberg-Orsbeck (blau) und VfR Unterbruch wurde um jeden Ball gekämpft. RP-FOTO: JÜRGEN LAASER

kal in die Höhe. Sie gewannen mit einem Punkt mehr vor Eintracht Kempen. Trikots und Hosen schienen zwar noch etwas zu groß, doch das störte die Bambini vom Oberbrucher BC wenig, siegten sie doch vor Wassenberg/Orsbeck und Schafhausen.

Eine Premiere gab es beim „Kalt-Höfer-Cup“ für Freizeitmannschaften. Als erster Gewinner des Pokals ging das Team „El Ratos“ aus Unterbruch hervor. Genauso freuten sich die Jungs vom „Römer-Hof“ aus Wassenberg. Knapp dahinter liefen die „Glashoch Rangers“ (ebenfalls Wassenberg) ins Ziel ein. Insgesamt waren in Orsbeck rund 30 Helfer im Einsatz und verwöhnten den zahlreichen Besuch.