

SERIE PAPE LÄUFT (TEIL 18)

Sehne streikt - ab aufs Rad

Weil seine Achillessehne überlastet ist, hält sich Christian Pape mit Fahrradfahren fit.

BECK Lieber Gott, wirf mir eine neue Achillessehne vom Himmel! Meine schmerzt wie Hölle, ist stark gereizt und überbelastet. Vier Monate habe ich wunderbar trainiert. Grundlagenausdauer? Vorhanden. 34 Kilometer schaffe ich inzwischen ohne größere Probleme. Tempo? Wird immer schneller. 10 Kilometer unter 50 Minuten. Mein Hirn suggeriert mir den Eindruck ewiger Jugend. Doch auch ein Hirn kann sich irren. Bei einem lockeren Trainingslauf sticht plötzlich die rechte Achillessehne. Ohne jede Vorwarnung. Als würde jemand von außen einen Nagel in meine Ferse schlagen, damit sie besser hält.

Mein Körper hat mich nun fest im Griff. An echtes Training ist nicht mehr zu denken. Die Zeit, die ich sonst in meinen Laufschuhen verbringe, teile ich jetzt mit meinem Physiotherapeuten Frank Hanswillemeke. Allein die Tatsache, dass ich von „meinem“ Physiotherapeuten spreche, zeigt, dass ich ihn im Moment häufiger sehe als meine Familie. Gabe es in der Physiotherapiepraxis Bönnsch, ich besäße längst die goldene und hätte als Prämie schon zwei LKW-Ladungen Franzbranntwein kassiert.

Sogar am Sonntagmorgen liege ich mit meinem Kollateralschaden auf der Hanswillemekeschen Wohnzimmercouch. In der linken Hand hält er das Leberwurstbrötchen, in der rechten Hand meine Achillessehne. Hoffentlich wechselt er nicht beide Hände und massiert plötzlich das Frühstückbrötchen, während er mir genüsslich in die Sehne beißt. „Tut das weh?“ Mein hysterisches Geschrei lässt die Butter auf der Backware ranzig werden. „Aha, Volltreffer.“

Neben Massagen, Spritzen und Stromstößen wird bei mir eine Behandlungsmethode eingesetzt, die sich „Flossing“ nennt. Mittels eines Gummibandes werden Knöchel und Wade abgeschnürt und die fließenden Blutströme so lange unterbrochen, bis mein Fuß schließlich blutleer ist. Er fühlt sich dann an wie ein ausgewrungener Putzlappen. Und er sieht auch so aus. Nach drei langen Minuten wird das Band wieder gelöst und der Fuß mit frischem Blut kräftig durchgespült. Ich hege ja den Verdacht, dass diese Behandlung aus dem Bestseller-Roman „Fifty Shades of Grey“ stammt. Immerhin wird in diesem auch gerne gefesselt und abgebunden.

Wie sich die Zeiten doch ändern. Wenn wir früher eine Beule am Kopf hatten, hielt Mama ein kaltes Messer darauf und dann hieß es immer: „Messer, Gabel, Schere, Licht, sind für kleine Kinder nicht.“ Heute, seit „Fifty Shades of Grey“, hört man nur noch: „Kabelbinder, Tesa, Seil, finden plötzlich alle geil!“ Das Wartezimmer der Physiotherapiepraxis sehe ich inzwischen auch mit ganz anderen Augen. Warum steht dort ein stacheliger Kaktus auf der Fensterbank und was sollen die vielen Kerzen? „Mit

Flossing hat man die Wade von Jerome Boateng bei der Fußball-EM wieder hinbekommen“, macht mir mein Therapeut Mut. Ein Lichtblick. Aber nicht unser Vorzeige-Innenverteidiger nicht später mit einem Muskelbündelriss im Oberschenkel ausgewechselt? Auch nicht viel besser. Durch meine Verletzung belaste ich das gesunde Bein stärker. Es zwick und zwackt. Mist! Wahrscheinlich habe ich nicht nur Boateng, sondern auch noch Poldi und Khedira!



Weil die Achillessehne zwick, kann Christian Pape zurzeit nicht laufen. Deshalb ist er mit seinem Mountainbike auf den Feldwegen rund um Beek unterwegs. Wenn nichts mehr hilft, täuscht Pape eine Panne vor. Im „Begleitfahrzeug“ wird er von Landwirt Axer dann stülgerecht nach Hause chauffiert.
FOTO: DIRK JANSEN/MANUS SINISER

Warum gerade jetzt? Es hilft nichts. Ich muss meinen Körper verstehen und das strikte Laufverbot befolgen. Der Trainingsplan ist nicht mehr einzuhalten. Alternativ geht es nun aufs Rad. Sehne und Ferse werden entlastet, Muskelgruppen, die sich durch das Laufen verkürzen, werden gedehnt. Wie gut, dass ich neulich ein Mountainbike auf dem Sperrmüll gefunden habe. Wahnsinn, was die Leute alles wegwerfen. Ich muss wohl sagen, es war ein merkwürdiger Sperrmüll. Vor dem Haus stand weit und breit nichts, außer dem Fahrrad. Und das Rad ging auch noch unheimlich schwer von der Laterne. Wegen der dicken Kette. Zur Aufmunterung haben mir meine Kumpels ein Radtrikot in der Farbe Magenta geschenkt. Lieb gemeint. Aber ganz ehrlich, auf den Feldwegen rund um mein Heimatdorf Beek bin ich mit dem Trikot vom „Team Telekom“ irgendetwas falsch gekleidet. Besser würde „Team Funkloch“ passen.

Egal. Ich zwänge mich in die leuchtende Wurstpelle und trete kräftig in die Pedalen. Um jedoch auf dem Rad den identischen Energieverbrauch zu erzielen wie beim Laufen, muss man ungefähr viermal

so viele Kilometer fahren. Das heißt, wenn ich einen 30-Kilometer-Lauf durch Radtraining ersetzen möchte, gilt es, 120 Kilometer zurücklegen. Ich versuche, mich nicht unter Druck zu setzen und die Zeit auf dem Sattel einfach zu genießen. Die Landschaft fliegt an mir vorbei. Keuchend kämpfe ich mich eine Anhöhe hoch. Ich hole mir die volle Sauerstoffdusche. Sonnencreme und Schweiß laufen mir in die Augen. Und dann kommen mir die Tränen: Ein älterer Herr mit schüttergrauem Haar und einem triumphierenden Grinsen im Gesicht überholt mich locker auf seinem Rad. Ich erhöhe meine Trittfrequenz, setze mich in den Windschatten des Rentners. Meine Waden bersten, die Oberschenkel zittern. Das darf doch nicht wahr sein. Der Abstand wird immer größer! Warum tritt der alte Mann nur so unangestrengt? Dann vernehme ich dieses verräterische Surren. Der Pseudosportler saust davon und ist kurze Zeit später nur noch als stecknadelgroßer grauer Punkt am Horizont zu erkennen. Auf einem Elektro-Fahrrad!

Pah! Meine Lungenflügel rasseln. Und sie dürfen das. Schließlich trei-

be ich mein Rad mit purer Muskelkraft an, nicht mit einem Elektromotor. Ich öffne den Mund und japse nach Luft. Beim Laufen verirren sich schon mal entgegenkommende Fliegen auf der Zunge, beim schnellen Radfahren klatschen sie ungebremst gegen mein Rachenröhren. In kürzester Zeit weiß ich, wie alle heimischen Insektenarten schmecken.

Nach 30 Kilometern fühlen sich meine Beine an wie Toastbrot. Nicht schwächeln, weiter! Rasant geht es über einen Radfahrweg. Baumwurzeln haben die Pflastersteine angehoben. Mein Rad holpert und hüpfert unter meinem Po und knallt immer wieder gegen meine Sitzknochen. Ist mein Sportsattel zu hart oder bin ich zu weich? Mein Hintern schmerzt. Ich nehme mir fest vor, zu Hause einen neuen Sattel zu basteln. Aus Kühlakkus. Der Radfahrweg endet an einer roten Ampel. Eine willkommene Gelegenheit, mal kurz durchzupusten. Ohne abzusteiigen halte ich mich lässig mit der rechten Hand am Ampelmast fest und trommele auf den Ampelknopf. Dabei schiebt sich mein Rad leicht nach hinten. Gedankenverloren trete ich die Rücktrittsbremse.

Doch mein Tritt geht ins Leere. Mountainbikes werden nun mal per Hand am Lenker gebremst. In Zeitlupe kullere ich rückwärts ins Getreidefeld und lande rittlings auf dem Hosenboden. Das schadenfrohe Gelächter durch geschlossene Autoscheiben ist nicht zu überhören. Ich verfluche die Erfindung von Foto-Handys.

Wenn nichts mehr hilft, einfach mit ernster Miene eine Panne vortäuschen. Bei der Tour de France ist es ja so, dass jedes Radteam von Begleitfahrzeugen unterstützt wird. Spontan finde auch ich ein für mich stülgerechtes Fahrzeug. Landwirt Axer gabelt mich mit seinem Traktor auf und fährt mich samt Fahrrad in der Mistschaufel huckepack nach Hause. Laufen, Radfahren, vielleicht sollte ich auch noch schwimmen und mich für den Triathlon auf Hawaii anmelden. Dank Paul Kuhn wissen wir ja, dass es auf Hawaii kein Bier gibt. Aber vielleicht eine neue Achillessehne.

AUTOR CHRISTIAN PAPE (43) IST HUMORIST UND HOBBYLÄUFER. AM 2. OKTOBER 2016 GEHT ER MIT RP-REDAKTEUR MICHAEL HECKERS BEIM KÖLN-MARATHON AN DEN START.

10. Kunst-Offensive lockt nach Wegberg

Am 27. und 28. August sind Kunstinteressierte eingeladen, Werke 34 Kunstschaffender zu besichtigen.

WEGBERG (ie) Auf Hochtouren laufen derzeit die Vorbereitungen für die Wegberger Kunst-Offensive, die am letzten August-Wochenende wieder zum Stelldichein der Kunst-Interessierten werden dürfte.

Unter dem Namen Kunst-Offensive wurde, initiiert von Stadtmarketing und Kulturring, eine Projektgruppe gegründet, die 2007 die erste zweitägige Ausstellung mit 16 Künstlerinnen und Künstlern in Zelten auf dem Rathausplatz organisierte. Als Versuch. Die positive Resonanz bei Ausstellern und Besuchern motivierte die Projektgruppe (die Künstler Johannes Donner und Irene Kamphausen, Folkmar Pietsch und Franz Richter vom Kulturring, Manfred Vits vom Stadtmarketing) zur Neuauflage 2008 – diesmal in dem von der Stadt angemieteten Klostergebäude. Und in diesem Jahr gibt es ein kleines Jubiläum, denn in den Räumlichkeiten und im idyllischen Klostergarten findet am 27. und 28. August, die 10. Kunst-Offensive statt mit 34 Kunstschaffenden aus dem Rheinland, aus Belgien und den Niederlanden, die ihre qualitativ hochwertigen Arbeiten aus den Bereichen Malerei, Druckgrafik, Bildhauerei und Fotografie präsentieren. Ergänzt wird die Ausstellung um Folklore mit dem Barden Wolfgang Theuerzeit, Harfenklänge von Marianne Cranston und Jazz mit dem „boundless-dixieland-quartet“.

Die Wegberger Kunst-Offensive, die von mehreren Sponsoren unterstützt wird, ist geöffnet am Samstag, 27. August, von 14 bis 19 Uhr, am Sonntag, 28. August, von 11 bis 18 Uhr.
www.kulturring-wegberg.de



Die Kunst-Offensive ist am 27. und 28. August geöffnet. RP-FOTO: J. LAASER (ARCHIV)

MELDUNGEN

Überraschungen an der Molzmühle

RICKELRATH (sk) Die Molzmühle veranstaltet am Sonntag, 7. August, ab 12 Uhr das Molzmühlenfest zu Ehren der seit 32 Jahren bestehenden Mühle. Es warten kulinarische Genüsse und Überraschungen aus Küche und Keller auf die Gäste. Das Fest wird außerdem durch Live-Musik begleitet. Reservierungen per E-Mail, telefonisch oder via Facebook.

Kostenlose logopädische Sprechstunde

WEGBERG (sr) Der sprachtherapeutische Dienst Kreis Heinsberg bietet eine kostenlose Sprechstunde mit qualifizierten Sprachheilpädagoginnen an. Die nächsten Sprechstunden, in denen man persönlich über Themen wie eine undeutliche Aussprache, Stottern oder die mehrsprachige Erziehung informiert wird, finden am Mittwoch, 24. August, ab 14 Uhr in den Tageseinrichtungen St. Peter und Paul, Rathausplatz 29, statt. Anmeldung: Martina Waldhaus 02434 4862.

Kaffee und Kuchen im Wildenrath Hofcafé

WILDENRATH (hec) Zu Kaffee und selbst gebackenem Kuchen lädt der Naturpark Schwalm-Nette am Sonntag, 7. August, nach Haus Wildenrath ein. Nach einer Wanderung über das Gelände der NABU-Naturschutzstation am Naturparkweg 2 in Wegberg, ab 14 Uhr bewirten ehrenamtliche Mitglieder die Gäste bis 17 Uhr.

„Hei on Klei“ lädt zur Kirmes ein

Tolles Festprogramm vom 12. bis 15. August auf dem Gelände „Zum Ottenhof“.

GERICHHAUSEN (RP) Es ist eine jahrzehntelange Tradition: Immer am zweiten Wochenende im August feiert die Dorfgemeinschaft „Hei on Klei“ Kirmes: Von Freitag, 12., bis Montag, 15. August, geht es im Festzelt „Zum Ottenhof“ hoch her. Nach der gelungenen Premiere 2015 startet die Kirmes am Freitag auch diesmal wieder mit der „Gerichshauser Wiesn-Gaudi“. Mit Haxe, Brezeln und Löwenbräu Oktoberfestbier holt die Dorfgemeinschaft die Wiesenstimmung ins Festzelt. Für die „zünftige Musi“ sorgt rund ein Dutzend Musiker der „Jägerkapelle Straberg“. Die Eintrittskarte zur „Wiesn-Gaudi“ dient gleichzeitig als Los, mit dem man einen zweitägigen Aufenthalt beim Münchener Oktoberfest 2017 für zwei Personen gewinnen kann. Karten kosten im Vorverkauf neun Euro (Abendkasse zwölf Euro). Karten gibt es vorab im Beecker Lädchen (Prämienstraße 52), im Reisebüro Scholz (Beecker Straße 62 und Einkaufszentrum am Bahnhof), im Reisebüro Köster (Hauptstraße 30) und im Wegberger Office Shop (Venloer Straße 83).

Am Samstag, 13. August, lautet das Motto „Hei on Klei & Friends“. Ab 20 Uhr sind alle Mitglieder und Freunde zum Mitfeiern ins Festzelt eingeladen, der Eintritt ist frei. Ebenfalls kostenlos ist wie gewohnt der Familientag, der am Sonntag, 14. August, im Anschluss an den Gottesdienst (10 Uhr) und den Festzug mit Parade (ab 11 Uhr) und Gefallenenehrung am Kreuz, Lindenstraße, startet. Für Klein und Groß

gibt es ab mittags im Zelt Leckereien von Grill und Getränke zu familienfreundlichen Preisen sowie einige Überraschungen für die jüngsten Besucher beim Kinderfest.

Regelmäßiger Höhepunkt ist der Klompenumzug am Kirmesmontag, 15. August. Ab 17.30 Uhr klappern die Holzschuhe, wenn die „Hei on Klei“er von der Ophover Mühle Richtung Festzelt ziehen. Beim Klompenball (Eintritt fünf Euro) mit Musik von der Band „Nightlife“ werden die schönsten Klompen präsentiert.

Mit Haxe, Brezeln und Oktoberfestbier holt die Dorfgemeinschaft die Wiesenstimmung ins Festzelt

miert, bei der Verlosung gibt es als Hauptpreise eine Berlin-Reise für zwei Personen, einen Benzingutschein im Wert von 250 Euro, ein Media-Gutschein im Wert von 100 Euro sowie viele weitere wertvolle Preise, deren Qualität im Vergleich zu den Vorjahren noch einmal erhöht wurden, zu gewinnen. Dank eines neuen Ziehungssystems werden alle Gewinner außerdem zeitnah an diesem Abend feststehen.

Seit nunmehr 40 Jahren gibt es auch die „Hei on Klei“-Standarte. Rückblick ins Jahr 1976: Nach langen Diskussionen wurde der Entschluss gefasst, eine Standarte zu kaufen. Da traf es sich gut, dass großzügige Spender gefunden wurden. Schnell konnte die Stan-

darte entworfen und bestellt werden. Die offizielle Übergabe an den damaligen Vorsitzenden Gerhard Goertz fand am Kirmesamstag, 8. August 1976, statt. Da es am Kirmesamstag noch keine Zeltmesse gab und die Dorfgemeinschaft geschlossen zu Fuß zum Hochamt zur Pfarrkirche St. Peter und Paul zog, wurde sie dort von Pastor Laetantius feierlich eingeseget. Von nun an sollte es keine Umzüge oder Veranstaltungen mehr ohne sie geben. Auch bei traurigen Anlässen kam sie zum Einsatz und begleitete so manches Mitglied auf seinem letzten Weg.

Doch die Zeit ist nicht spurlos an ihr vorbeigegangen, Schlaufen wurden bereits mehrfach provisorisch repariert, die Verschmutzung nahm zu. So wurde 2010 beschlossen, eine handgemalte Fahne im Stil der Standarte anzuschaffen, die auf der Zeltmesse 2011 von Theo Wolber geweiht wurde. Die Standarte sollte geschont und nur noch zu Beerdigungen und besonderen Ereignissen getragen werden. Eine sehr stürmische Beerdigung im Frühjahr 2015 gab ihr den Rest. Nun musste gehandelt werden, eine Instandsetzung war unumgänglich. Nachdem eine Firma für die Arbeiten gefunden wurde, wurde sie im Juli 2015 eingeschickt. Alle Schlaufen wurden ersetzt, die Goldborte erneuert und die gesamte Standarte gereinigt. Nun kann die Dorfgemeinschaft wieder stolz auf ihre „fast neue“ Standarte sein und hoffen, dass sie noch lange gut erhalten bleibt.