

SERIE PAPE LÄUFT (FOLGE 8)

Jede Jeck is anders

„Jede Jeck is anders“ - das rheinische Sprichwort gilt auch beim Laufen. Das stellte Christian Pape während seiner langen Trainingsrunde fest.

BEECK Am Samstagmorgen wage ich mich zum ersten Mal auf die 27-Kilometer-Distanz. Viele Läufer versuchen mit MP3-Playern und Kopfhörern der Monotonie der Langstrecke zu entfliehen und ballern sich laute Musik in die Gehörgänge. Für mich ist das nichts. Ich bin da eher so ein bisschen wie meine Frau Silvia. Sie setzt sich im Sommer schon mal ganz gerne in ein Straßencafé - „Leute gucken“. Ich gucke mir bei meinen langen Läufen zur Ablenkung auch gerne Leute an, die sich mit mir die Feldwege teilen und sich mehr oder weniger zügig auf zwei Beinen fortbewegen.

Ich trabe los und begegne schon bald einem Jogger mit Kinderwagen, der seinen kleinen Racker hoch motiviert durch die Landschaft schiebt. Das ist ja quasi „Kinderziehung to go“. Mitfühlend strecke ich ihm meinen erhobenen Daumen entgegen. Respekt, Kollege!

Dann muss ich grinsen. Ein Ehepaar mit puterrottem Gesicht hechtelt mir angestrengt entgegen. Wahrscheinlich hat der Hausarzt zu mehr Sport geraten, weil die Cholesterin- und Leberwerte zu hoch sind und ein Herzinfarkt droht. Er und Sie laufen im Pärchenlook und sehen aus wie eine Zwillinge. Sie tragen das gleiche Outdoor-Jogging-Outfit aus der aktuellen Tchibo-Kollektion. Selbst die eng geschnallten Gürtel über der Laufhose samt Trinkfläschchen sind identisch. Das nenne ich sehr optimistisch, wenn sie denken, sie können beim Laufen so schnell abnehmen, dass ihnen schon unterwegs die Hose zu weit wird.

Ich finde immer besser in meinen Laufrhythmus und nehme mehr Fahrt auf. Höre ich da hinter mir etwa Schritte? Ich lausche. Tatsächlich, die Schritte kommen unauf-

Natürliches Spannungsverhältnis: Während die Spezies des Marathonläufers als Einzelgänger gilt, treten Nordic Walker nie allein auf. In Holentum schlug sich Christian Pape ins Gebüsch, als er einer nordic-walkenden Frauengruppe begegnete: „Was am Ende des Tages wohl alles an deren Stöcken hängt?!“

RP-FOTO: JÖRG KNAPPE



haltsam näher. Ich lasse mich nicht überholen, nicht auf meiner Laufstrecke! Also beschleunige ich abrupt und gegen jede Trainingsanweisung mein Tempo. Gazellen gleich fliegen meine Füße über den Feldweg. Oder wie heißt das große graue Tier mit dem Rüssel? Verflucht, ich spüre den Atem in meinem Nacken! Ich mobilisiere alle Kraftreserven, doch dann zieht dieses Prachtexemplar von Langstreckenläufer mit einem lässig triumphierenden „Hi!“ an mir vorbei - mit extra Gewichten an den Beinen! Klar, durch sein Training ist dieser Typ so dürr, dass seine Knochen nur noch von Haut und Sunblocker zusammengehalten werden. Und ohne Gewichte würde er wohl von der Straße wehen.

Gedemütigt biege ich in den nächsten Waldweg ein. Vielleicht macht die Waldluft meinen Kopf frei und lässt mich diesen läuferischen Tiefschlag vergessen. Da vernehme ich ein gleichmäßiges, kratzendes, scharrendes Geräusch. Fühse? Rehe? Wildschweine? Doch dann biegen sie um die Ecke: Walker! Fußgänger, die im Sommer in ihren behandschuhten Händen Skistöcke spazieren tragen. Das Konzept des Nordic Walking wurde eigentlich in Skandinavien als Bestandteil des

Sommer-Trainingsplans für Skiläufer entwickelt. Durch den ausholenden Einsatz von Stöcken soll zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht werden. In unseren Breitengraden lassen Walker jedoch meistens die Arme schlapp am Körper runterhängen und ziehen mit den Stöcken eine tiefe Schneise in den Waldboden. Da kann man locker hinter ihnen Kartoffeln einpflanzen. Walker treten nie alleine auf. In der Regel sind es zwei bis drei Busenfreundinnen, die weder vor Anstrengung hecheln noch nach Luft japsen. Sie

reden! Und das pausenlos. Sie unterhalten den ganzen Wald und verperspernen die Waldwege.

Ich flüchte hinter einen Busch, halte mir die Hände vor die Augen und warte, bis das Rudel vorbeigezogen ist und der Staub sich wieder gelegt hat. Nicht auszudenken, wenn mich diese Stöcke erwisch hätten. Was am Ende des Tages wohl alles an deren Stöcken hängt?!

Nach dieser Nahtoderfahrung hätte ich beinahe die Flinte ins Korn geworfen und statt zu joggen einfach auf Facebook gepostet: Christian Pape ist mit der Funtastic-App 27 Kilometer gelaufen. Doch einen guten Läufer zeichnet Durchhaltevermögen aus. Also immer weiter! Ich taumele Richtung 25-Kilometer-Marke. Und dann ereilt mich ein

Phänomen, das wohl der Natur geschuldet ist. Am Horizont taucht die Silhouette einer Läuferin auf. Mit federnden Schritten bewegt sie sich anmutig auf mich zu. In einer solchen Situation versucht der männliche Sportler genetisch gesteuert, das weibliche Geschlecht zu beeindrucken. Eben noch völlig ausgepumpt und vor Anstrengung nach vorne gebeugt, richtet sich nun mein Körper wie von Geisterhand auf, die Brust geht raus, der Bauch rein und mein Schritt wird schneller. Wir kommen uns immer näher. Nur noch zehn Meter, fünf, drei - da fängt meine Pulsuhr wie verrückt an zu piepen und zu blinken. Ich habe meinen Maximalpuls um ein Vielfaches überschritten. Mit angespannten Gesichtsmuskeln sprinte ich an ihr vorbei und höre mich aufschneiderisch sagen: „Diese Pulsuhr macht vielleicht einen Radau bis ich meine untere Herzfrequenz erreicht habe...“ Als ich außer Sichtweite bin, stürze ich halb ohnmächtig ins Gras. In meiner linken Pobacke ein dumpfer Schmerz, der über die Hüfte bis in den Oberschenkel zieht. Aua! Humpelnd quäle ich mich über die letzten beiden Kilometer und lasse mich im Anschluss von Silvia sofort zu meinem Physiotherapeuten fahren. „Christian, Du hast das sogenannte ‚Priformis-Syndrom‘. In den nächsten drei Wochen werden wir Dich täglich dehnen, strecken und mit Strom behandeln müssen. Und Du solltest in dieser Zeit etwas kürzer treten. Wie wäre es mit unserem praxiseigenen Nordic Walking-Kurs?“

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

Nachwuchsathleten zeigen Teamgeist

Leichtathletik: Rekordbeteiligung bei der Kinderleichtathletik-Veranstaltung des TV Erkelenz.

VON JULES REINECKE

ERKELENZ Die Leichtathletikabteilung des TV Erkelenz verzeichnete mit 14 Mannschaften eine Rekordbeteiligung am Leichtathletik-Teamwettbewerb im Erkelenzer Willy-Stein-Stadion. In drei Klassen gingen die Teams an den Start, wobei in der U8 drei Mannschaften, in der U10 sieben Teams und in der U12 vier Teams gegeneinander antraten.

Um 16.30 Uhr begannen die Wettkämpfe in allen drei Klassen, sodass reges Treiben im Stadion herrschte. Wie immer bei solchen Wettkämpfen hatten sich die Teams der jeweiligen Vereine mit Vereinsfahnen und Maskottchen ausgestattet und gaben somit Ausdruck von

Zusammenhalt, Stärke und Teamgeist. Mit musikalischer Unterstützung seitens des ausrichtenden ETV kämpften die Nachwuchssportler der angezeigten sechs Vereine um Punkte, Zeiten und Weiten.

Während die Teams in der Wertung der U8 die 30-Meter-Hindernisstafel, den Stabsprung, den Drehwurf und den Tandem-Team-Biathlon absolvieren mussten, mussten die Teams in der Klasse U10 neben der 40-Meter-Hindernisstafel, den 40 Meter Sprint, den Hoch-Weitsprung sowie den Schlagwurf absolvieren. In der U12 standen für die Teams

die 6 x 50 Meter-Staffel, der 50 Meter Hindernissprint, der Drehwurf sowie der Hochsprung und der Stadioncross auf dem Programm.

Bei den jüngsten Teilnehmern gewann der ausrichtende TV Erkelenz

mit fünf Rangpunkten vor dem Team des SC Myhl LA, das auf acht Punkte kam und dem drittplatzierten Team vom SV Rot-Weiß Schlafhorst, das elf

Rangpunkte sammelte. Die meisten Teams standen sich in der U10 gegenüber - und dort gab es auch die engsten Entscheidungen. Am Ende gewann die Mannschaft des TuS Jahn Hilfarth mit fünf

Rangpunkten vor der Vertretung von Alemannia Aachen, die auf sieben Rangpunkte kam. Gemeinsam mit 16 Rangpunkten belegten der TV Erkelenz, der SC Myhl LA und die SG Neukirchen-Hülchrath den dritten Platz.

Einen weiteren Sieg konnten die Gastgeber in der U12 feiern. Hier holte sich das Team des TV Erkelenz mit der Idealpunktzahl von fünf Rangpunkten den Sieg. Platz zwei ging an das Team der SG Neukirchen-Hülchrath mit zehn Rangpunkten und dem SV Rot-Weiß Schlafhorst mit 15 Rangpunkten.

Insgesamt war es ein schöner und harmonischer Wettkampf des jüngsten Leichtathletik-Nachwuchses. Der Appetit auf mehr in den kommenden Jahren macht.

Auf dem Fahrrad den Kreis Heinsberg entdecken

Radspport: Der Erkelenzer Radsportclub lädt für morgen zu seiner traditionellen Radtouristikfahrt ein.

ERKELENZ (RP) Traditionell lädt der Erkelenzer Radsportclub für Fronleichnam alle Radler zu seiner Radtouristikfahrt ein. Start und Ziel ist an der Pestalozzi-Schule in Erkelenz am Schulring. Von dort aus werden den Teilnehmern für jedes Fitnesslevel passende Routen angeboten. Ob für die sportlichen Radrennfahrer die 110- oder 150-Kilometer-Strecke, oder für ambitionierten Hobbyradler die 45- oder 75-Kilometer-Runde - für jeden ist etwas dabei. Neu im Angebot ist eine 20 Kilometer lange Volksradrunde für Einsteiger. Auch die 150-Kilometer-Runde wurde neu konzipiert: Es gibt einen neuen Rundkurs, der

die Sportler in einer großen Schleife durch den Kreis Heinsberg bis hin zum westlichsten Punkt der Bundesrepublik in die Gemeinde Selfkant führt. Auf allen Routen gibt es Verpflegungsstationen.

Auch am Start und Ziel sorgte das ERC-Bistrotteam für Speisen und Getränke. Die Startzeiten variieren je nach Strecke. Während sich die 150-Kilometer-Fahrer zwischen 7 und 8 Uhr auf den Weg machen, haben die Teilnehmer für die kürzeren Strecken etwas länger Zeit. Die 110er-Runde ist bis 9 Uhr und alle anderen bis 10 Uhr geöffnet. Die Startgebühr beträgt sechs Euro (BDR-Mitglieder 4 Euro).

Ex-Milram-Profi tritt auf dem Grenzlandring in die Pedale

Radspport: Am Sonntag richtet die Radsportabteilung des SC Wegberg zum 10. Mal das Grenzlandrennen aus - mit prominentem Gast.

VON HENDRIKE GIERTH

WEGBERG Eigentlich hätte die Radsportabteilung des SC Wegberg in diesem Jahr gleich zwei Anlässe zum Feiern: Zum einen wird sie 25 Jahre alt, zum anderen wird am Sonntag zum zehnten Mal das Grenzlandrennen gestartet. Doch große Feierlichkeiten sind nicht geplant - vielmehr hält man an Altbewährtem fest. „Trotz des runden Geburtstages haben wir uns nix besonderes einfallen lassen“, sagt Organisator Dieter Lausberg.

Einen kleinen Grund zum Jubeln hatte Lausberg dann aber beim Blick auf die Startlisten doch, denn dort taucht ein ganz prominenter Name auf. Für das Hauptrennen, das am Sonntag um 11.55 Uhr auf dem Siemensweg gestartet wird, hat der Ex-Profi Dominik Roels gemel-

det. Der 29 Jahre alte gebürtige Kölner fuhr von 2008 bis 2010 im deutschen Profi-Radsportteam Milram gemeinsam mit deutschen Radsportgrößen wie Fabian Wegmann, Gerald Ciolek und Linus Gerdemann. Bei der Vuelta, der Spanien-Rundfahrt, belegte Roels im Jahr 2009 in der Gesamtwertung den 83. Platz, konnte sich aber bei einer Tageswertung Rang drei sichern. Kurz vor Auflösung des Teams (2010) und dem Ende seiner Karriere als Radprofi fuhr der Kölner noch den Giro d'Italia. „Das ist mit Abstand der prominenteste Fahrer, den wir bisher zu Gast hatten“, freut sich Lausberg.

Insgesamt sind für das Hauptrennen bisher 80 Anmeldungen eingegangen, „wir hoffen aber, dass wir bei günstiger Wetterprognose wieder die 100-Fahrer-Marke knacken“,

sagt der Organisator. Und somit dürfte auf dem 2,2 Kilometer langen Rundkurs vom Siemensweg über die Industriestraße, den Grenzlandring, Bahnhofstraße, Große Riet zurück zum Siemensweg nicht nur ordentlich viel los sein, sondern auch hochklassiger Radsport geboten werden.

Moderiert wird die Veranstaltung in Wegberg mit ihren insgesamt vier Rennen wie schon im Vorjahr von Andreas Paffrath, der die Zuschauer nicht nur über das Geschehen auf der Strecke auf dem Laufenden halten, sondern sie auch mit wissenswerten Zusatzinformationen füttern wird. „Er ist ein ausgesprochener Kenner der Szene und hat seine Sache im vergangenen Jahr so gut gemacht, dass wir ihn wieder verpflichtet haben“, sagt Dieter Lausberg.

INFO

Die Startzeiten der Rennen im Überblick

1. Rennen: Hobbyrennen über 30,8 Kilometer, Startzeit: 9 Uhr.

2. Rennen: Seniorenrennen über 41,8 Kilometer, Startzeit: 10 Uhr

3. Rennen: Jugendrennen der U13 (17,6 km), der U15 (22 km) und der U17 (28,6 km), Startzeit: 11 Uhr.

4. Rennen: Hauptrennen für Fahrer der Kategorie B/C über 74,8 Kilometer, Startzeit: 11.55 Uhr.

Start und Ziel: Der 2,2 Kilometer lange Rundkurs beginnt und endet am Siemensweg.



Dominik Roels trug als Radprofi von 2008 bis 2010 das Trikot des Rennstalls Milram. Unter anderem fuhr er die Vuelta und den Giro d'Italia. FOTO: H.A. ROTH (ARCHIV)