

## Mit dem Rad zur Holtumer Mühle



Holtumer Mühle. FOTO: RP (ARCHIV)

**WEGBERG** (hec) Die zweite Radtour unter dem Motto „Sankt Martin on bike“ startet am Samstag, 4. Juni, um 14 Uhr auf dem Rathausplatz – ein Angebot für Jung und Alt. Eine Besonderheit auf der geplanten Route ist die Besichtigung der Holtumer Mühle in Felderhof mit entsprechenden Informationen durch den Besitzer Henning Buschfeld. In der kleinen Ortschaft Kehrbusch werden die Teilnehmer einen Blick in die Kapelle werfen können. In Moorshoven erfahren sie ein Stück Dorfgeschichte. Die Radtour endet mit einem gemütlichen Ausklang in Haus Hofer in Moorshoven. Der Pfarrgemeinderat hofft auf schönes Wetter, eine gute Beteiligung und beste Stimmung.



## WEGBERG

### Blumenampeln für die Innenstadt

(hec) 30 bepflanzte Blumenschalen schmücken seit Ende Mai die Laternen in der Wegberger Innenstadt. Ein halbes Jahr lang sollen die Blumenschalen die Attraktivität der Stadt erhöhen und für eine angenehme Atmosphäre sorgen. Entwickelt wurde die Idee, die von Roland Simons, Wolfgang Hermanns und Ulrich Kirch (alle Werbegemeinschaft Wegberg) umgesetzt wurde, im Arbeitskreis zur Innenstadtbelebung. Das Team arbeitet mit der Firma „Flower and Shower“ aus Geldern zusammen. Um die Blumen in 2,50 Metern Höhe gießen zu können, ist ein Spezialfahrzeug erforderlich. Die Aktion wird von mehreren Sponsoren unterstützt, außerdem fließen die Erlöse der Trödelmärkte in dieses Projekt. An der Finanzierung sollen sich künftig auch Vereine und Privatpersonen beteiligen können. Ansprechpartner ist Ulrich Kirch (02434 929578).

RP-FOTO: JÜRGEN LAASER

## SERIE PAPE LÄUFT (FOLGE 9)

# Trockene Baustelle

Laufen wie ein Profi: Vor seinem Training deponiert Christian Pape Trinkflaschen im Gebüsch – dumm nur, dass er sie nicht wiederfindet.

**BECK** Was in der Bergsteigerszene der „Yeti“ ist, ist in der Läuferzene das „Runner's High“, das Läuferhoch. Nur wenige haben es schon mal erlebt, und wer davon berichtet, hat einen mystischen Glanz in den Augen. Als Läufer kann man sich angeblich bei einem Langstreckenlauf in einen schmerzfreien und euphorischen Gemütszustand laufen. Ein Glücksgefühl, ein Rauschzustand, der einem suggeriert, ewig weiterlaufen zu können. Man befindet sich nur noch im Hier und Jetzt. Ganz ehrlich, bei mir ist es so, wenn ich lange laufe, kommt irgendwann der tote Punkt und dann bin ich einfach nur noch platt und kaputt. Keine Mystik – nichts! Beim „Runner's High“ ist das Gehirn so sehr mit den koordinativen Aufgaben der Bewegung beschäftigt, dass gewisse Hirnregionen aus Energiegründen einfach abgeschaltet werden. Wahnsinn, Hirnregionen werden abgeschaltet! Wir Rheinländer kennen das nur vom Karneval und Schützenfest feiern. Aber vom Laufen?

## PAPE LÄUFT Kölnmarathon



Ich bin gespannt, ob ich heute auch mal diese höchste Stufe der Läufer-Erleuchtung erklimme. Im-

merhin nehme ich mir vor, die magische Grenze von 30 Kilometern zu meistern. 30 Kilometer – von Beek nach Roermond zum Beispiel. Das zieht sich. Daher habe ich mir einen psychologischen Trick überlegt: Ich jogge meine übliche 10-Kilometer-Runde einfach dreimal. Genial! Denn immer wenn ich nach rechts schaue, sehe ich den Beecker Kirchturm, also Heimat! So habe ich nie das Gefühl, weit von zu Hause weggelaufen zu sein und fühle mich dann bestimmt nicht so matt und erschöpft. Laufen macht erfinderisch!

Doch wie organisiere ich meine Flüssigkeitsaufnahme bei so einem langen Lauf? Früher sagte Oma immer: „Jung, trink nicht so viel, sonst hast Du gleich beim Essen keinen Hunger!“ Heute weiß man, für normal aktive Menschen gilt der Bedarf von ca. 2,5 Litern Flüssigkeit pro Tag. Während des Laufens ist es ratsam, nach einer Stunde etwa alle 20 Minuten zu trinken. Deshalb gibt es im Fachmarkt spezielle Gürtel mit Trinkfläschchen, sogar Trinkkrucksäcke mit Trinkschläuchen. Ich habe alles getestet. Aber diese wackelnden, schwappenden Behältnisse um meine Hüften oder auf meinem Rücken scheiden für mich

aus. Das Plätschern sorgt bei mir nämlich immer dafür, dass ich mal muss. Ein Trauma aus meiner Kindheit. Als ich klein war, hat Mama abends vor dem Schlafengehen auf der Toilette den Wasserhahn aufgedreht, damit ich Müssen kann, bevor ich mich mit geleerter Blase in die Welt der Träume verabschiede. Tja, und beim Laufen befällt mich durch das Plätschern immer dann dieser Drang, wenn ich am weitesten von unserer Toilette entfernt bin.

Doch mir kommt die rettende Idee. Ich will ja meine 10-Kilometer-Runde dreimal laufen. Also deponiere ich vorher Trinkflaschen entlang meiner Laufstrecke hinter einem Baum oder Gebüsch oder verstecke sie im hohen Gras. Prima! Und dann geht es auch schon los. Auf meiner ersten Runde treffe ich viele Leute in ihren Gärten. Sie halten ein kühles Bier in der Hand, wenden die Grillwürstchen und winken mir freundlich zu. Ich schwitze, meine Beine sind schwer und in meinem Kopf hämmert das rheinische Sprichwort: „Et jibt kein großer Leid, als dat wat man sich selbst andeit!“

Aber ich bin diszipliniert, laufe mit knurrendem Magen weiter und biege nach einer Stunde in meine zweite Laufrunde ein. Von der grillenden Nachbarschaft, der ich erneut begegne, bekomme ich natür-

lich den Klassiker zu hören: „Beim nächsten Mal gibst Du aber einen aus!“ Ausgeben – stimmt, es ist Zeit zum Trinken! Ich komme zu meinem ersten Wasserdepot – danke ich. Dummerweise habe ich mir das Versteck nicht gut genug gemerkt. Und statt zu trinken, springe ich nun durch Büsche und Hecken und



Erwischt! Weil er seine Wasserflaschen nicht wiederfinden konnte, stieg Christian Pape auf alternative Flüssignahrung um. FOTO: AMELIE PAPE

suche nach meinem Wasser. Ohne Erfolg! Ich laufe weiter zum nächsten Depot – und finde diese blöde Wasserflasche wieder nicht. Kein Wasser, dafür zwei Zecken in der rechten Kniekehle. Verdamm!

Die Hitze wird immer unerträglich. Nach 21 Kilometern geht mir die Puste aus. Mir wird schwindelig, und ich habe eine seltsame Leere im Kopf. Ist das das viel beschworene „Runner's High“? Nein! Durch die übermäßige Dehydrierung fehlt meinen Muskeln H<sub>2</sub>O. Der Körper kann keine Energie mehr mobilisieren. Dankbar nehme ich das kühle Bier entgegen, das mir ein Grillfreund mitfühlend über die Gartenhecke reicht und schützte es ex in mich hinein. Die Grillwurst putze ich gleich auch noch weg. Ein paar Kalorien können nicht schaden.

Auf meiner dritten Runde reift in mir der Verdacht, dass die Leute in ihren Gärten ganze Schweine grillen müssen. Denn alle, die gefordert haben, dass ich beim nächsten Mal einen ausgeben muss, sitzen immer noch in ihren Grünanlagen. Sie scheinen mit einem schadenfrohen Grinsen auf den Lippen geradezu auf mich zu warten. „Dann kann ich für nächste Woche direkt den kompletten Beecker Pfarrsaal samt Bierwagen buchen“, denke ich noch so bei mir und laufe, laufe, laufe. Nicht schnell, aber irgendwie mühelos. Kein Denken, kein Fühlen. Plötzlich

erschrecke ich. Wo ist der Kirchturm? Weg! Das gibt's doch nicht! Ich bin wohl irgendwann in einen Waldweg abgelenkt und stehe nun verduzt zwischen hohen Buchen und lautem Vogelgezwitscher. Fast zwei Kilometer haben mich meine Füße unbemerkt durch den Wald getragen. Wie bin ich hierhergekommen? Bin ich jemandem begegnet? Wenn ja, möchte ich mich an dieser Stelle bei allen entschuldigen, die meinen Gesichtsausdruck ertragen mussten, der den Eindruck vermittelt hat: Hundertausend Volt in den Oberschenkeln, aber im Oberstübchen brennt trotzdem kein Licht.

Ich kann nichts dafür. Mein Gehirn hat einfach gewisse Regionen ausgeschaltet. Also, solltet Ihr mich wieder in einer solchen Situation antreffen, braucht Ihr keine Angst zu haben. Ich beiße nicht. Ich will nur spielen. Tja, so ein „Runner's High“ ist schon toll. Schade nur, dass man sich danach nicht mehr so recht daran erinnern kann. Aber eine Sache habe ich behalten: Für das nächste Mal kaufe ich mir Wasserflaschen in leuchtendem Orange. Nicht in Grasgrün!

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.

## Probealarm: So heulen die Sirenen im Katastrophenfall

Die Katastrophenwarnanlagen heulen künftig alle drei Monate zur Probe. Das soll die Bürger sensibilisieren.

**WEGBERG** (hec) Die Feuerwehr Wegberg hat gestern über ihre App für Smartphones darüber informiert, dass am Samstag, 9. Juli, ein Probealarm der Katastrophenwarnanlagen erfolgt. Diese Probealarmierung für den Katastrophenfall sollen künftig alle drei Monate erfolgen. Bisher gibt es in Wegberg Probealarmierungen für die Feuerwehrleute jeden ersten Samstag im Monat um 13 Uhr.

Mit dem zusätzlichen Probealarm für Katastrophenfälle werden die Sirenen auf ihre Funktionalität überprüft. Außerdem soll der Probealarm den Bürgern vermitteln, wie sie sich im Ernstfall verhalten sollten. Der Probealarm am 9. Juli beginnt um 12 Uhr mit einem einminütigen Dauerton. Es folgt eine fünfminütige Pause. Anschließend

ist um 12.06 Uhr ein einminütiger auf- und abklingender Heulton zu hören. Es folgt eine weitere fünfminütige Pause. Der Probealarm schließt um 12.12 Uhr mit einem einminütigen Entwarnungs-Dauerton ab. Das bedeuten die Sirensignale: **Warnung der Bevölkerung bei Großschaden:** Eine Minute auf- und abklingender Heulton, auf Informationen im Radio und Internet achten.

**Entwarnung:** Eine Minute Dauerton: Gefahr vorüber.

**Probealarm:** 15 Sekunden Dauerton: Funkprobe der Sirenen, jeweils am ersten Samstag im Monat um 13 Uhr.

**Alarmierung der Feuerwehr:** Eine Minute Dauerton, zweimal unterbrochen, nur zur Alarmierung von Feuerwehrleuten.

## Vereinigte Vorstände feiern 50-Jähriges

Großes Jubiläumsfest in der Innenstadt vom 16. bis 18. September geplant. Vorstand im Amt bestätigt.

**WEGBERG** (RP) 1050 Jahre feiern in diesem Jahr nicht nur Wegberg, sondern auch Rickelrath und Watern. Und auch bei den Vereinigten Vorständen gibt es ein Jubiläum, denn sie bestehen seit genau 50 Jahren. Die Werbegemeinschaft Wegberg lädt deshalb schon jetzt für das dritte Septemberwochenende zu einem Tag der offenen Tür ein.

In der Versammlung der Vereinigten Vorstände wurden viele Erinnerungen wach. Nach der Schließung des Saales Frienen (Fußbachstraße) und der Schließung des Saales Houben (Tüschbroicher Straße) suchten man nach Lösungen für die Vereine im Stadtgebiet. Dazu gründeten sich 1966 die Vereinigten Vorstände unter der Führung von Hans Gisbertz. Für die Lösung des Problems benötigten Rat und Verwaltung 36 Jahre. Nach zähem Ringen durch die Vereinsvorsitzenden und einem harten Schlagabtausch in den Jah-

ren 1998 bis 2002 unter Karl Küppers (Geschäftsführer) und Manfred Gawenda (Stellvertretender Sprecher) endete das Verlangen nach einer Bürgerhalle mit einem erfolgreichen Bürgerbegehren. 2003 wurde das Forum Wegberg eröffnet.

Mit großem Erfolg kämpften die Vereinigten Vorstände auch für den Erhalt der Bahnstrecke zwischen Mönchgladbach, Wegberg und Dalheim. Sie kämpften auch für den Erhalt des Wegberger Krankenhauses. Anlässlich des 25-jährigen Bestehens zeigten die Vereine des Innenrings, dass sie feiern konnten: Auf zwei Bühnen boten sie den Wegberger Bürgern ein vielfältiges Programm. Nach der offiziellen Eröffnung übernahmen Günter Mirbach und Karl Küppers die Moderation. Mit der deutschen Meisterin, Europameisterin und der Dritten bei der Weltmeisterschaft im Mariechentanz, Stefanie Schulz, der Moden-

schau der Schwalmbühne Harbeck und der Band der Royal Air Force feierten die Vereinigten Vorstände ein großes Stadtfest. Den VV hatten sich 32 Vereine angeschlossen und der Stadtsportbund mit seinen 41 Vereinen. Der älteste Verein war und ist die St. Antonius Schützenbruderschaft 1420 Wegberg, und stärkste Verein war und ist der TUS Wegberg.

VV-Sprecher Karl Küppers kann in diesem Jahr auf 30-jährige Zugehörigkeit zurückblicken. Er erinnert sich an viele große Namen der Vergangenheit, den langjähriger Sprecher Hans Gisbertz, Heinz Keuren (Flöck op), Hubert Reiners (SC Wegberg), Manfred Gerhardus (Senioren-sport), Hubert Kaisers (Schwalmbühne Harbeck), Manfred Gawenda (Liederkrantz), Leo Lürpen (St.-Antonius-Schützenbruderschaft), Manfred Sziedat (TUS Wegberg), Hugo Maaßen (Verkehrs- und Verschönerungsverein) und Josef



Karl Küppers bleibt Sprecher der Vereinigten Vorstände. FOTO: J. LAASER (ARCHIV)

Sallads (Feuerwehr Wegberg). „Große Namen, die im Vereinsleben den Wegbergern immer im Gedächtnis bleiben“, sagt Karl Küppers.

In der Versammlung wurden Sprecher Karl Küppers und seine Vorstandskollegen in ihrem Amt bestätigt. Die Vereinigten Vorstände freuen sich auf das große Fest vom 16. bis 18. September auf dem Wegberger Rathausplatz und am Brunnen (Hauptstraße).