

SERIE PAPE LÄUFT (FOLGE 15)

Sterne an der Laterne

Fettstoffwechsel im Schmusetakt: Bei den Trainingsläufen von Christian Pape gibt Helene Fischer den Rhythmus vor.

WEGBERG Die Sonne scheint, die Vögel jubiliert, zwei Eichhörnchen spielen Fangen und schrauben sich in atemberaubendem Tempo am Stamm einer mächtigen Blutbuche empor. Ich stehe in Laufkleidung vor unserer Haustür und schaue beeindruckt dem Naturschauspiel zu. Eichhörnchen müsste man sein. Ich fühle mich eher flink wie ein Wiesel. Ein altes Wiesel. Mit Arthrose. Am Straßenrand liegend. Platt gefahren.

Das Training steckt mir in den Knochen. Hoffentlich habe ich mich nicht in ein Loch trainiert. Neben dem Grundlagen-Ausdauer-Training GA 1, bei dem ich pro Woche drei 10-Kilometer-Läufe mit einer Intensität von 70 bis 80 Prozent meiner maximalen Herzfrequenz absolviere, steht inzwischen auch ein vierter 10-Kilometer-Lauf mit einer Intensität von 75 bis 85 Prozent auf dem Programm. Bei diesem Grundlagen-Ausdauer-Training GA 1-2 ist der Energiebedarf des Lauftempo so groß, dass neben der sauerstoffgestützten Verbrennung von Zucker (aerob) noch weitere Energie durch Zuckerverbrennung ohne Sauerstoff (anaerob) bereitgestellt werden muss. Man atmet heftig. Ich bin dann richtiggehend außer Puste. Automatisch blase ich die Pollen der umherstehenden Pustebäume von deren Stängel.

Die fünfte wöchentliche Einheit wird von fast allen Läufern verflucht, inklusive von mir: Das marathonspezifische Fettstoffwechsel-Training (FSW). Geringe Intensität (60 bis 70 Prozent), aber leider lang andauernd. Heute nehme ich mir vor, zum vierten Mal die magische 30-Kilometer-Marke zu schaffen. Und das ohne Auto!

Niemals wäre mir vorher in den Sinn gekommen, dass ich mal 30 Kilometer am Stück laufe. Über drei Stunden! Ich weiß, Walkerinnen könnten dabei ganz locker miteinander reden und sie wären am Ende immer noch beim ersten Thema. Aber alleine? Und ohne Stücke? Eigentlich habe ich mir angewöhnt, der Natur und dem gleichmäßigen Takt meiner Schritte zu lauschen. Ich erfreue mich an der Begegnung mit Tier und Mensch und an den aufmunternden Sprüchen wie: „Hey, dat geht aber noch schneller!“

Doch jetzt beschleicht mich das resignierende Gefühl, auf meiner heimatlichen Laufstrecke mit jedem Stein und mit jedem Baum per Du



Zum ersten Mal in seinem Lauftraining sieht Christian Pape Sterne – eine Straßenlaterne hat sich rücksichtslos in seinen Weg gestellt. FOTO: DIRK JANSEN/MANUS SINISTER

zu sein. Ich weiß inzwischen blind, hinter welchem Gebüsch knurrende Hunde lauern, die angeblich nur spielen wollen. Bisher habe ich mich dagegen gestraut, doch wie oft sind mir schon Jogger mit Kopfhörern begegnet, die in eine andere Welt entrückt ganz mühelos an mir vorbei gelaufen sind. Gibt es so etwas wie die perfekten Laufsongs, die das Durchhaltevermögen steigern und das Anstrengungsempfinden senken? Ich gebe mir einen Ruck: „Amelie, würdest Du mir Deinen MP3-Player mal ausleihen? Und kannst Du mir Nachhilfe geben, wie dieses Gerät funktioniert?“ Schließlich bin ich in einer Zeit aufgewachsen, in der die einzige Musik zum

Mitnehmen eine Drehorgel oder ein Leierkasten war. Aber lauf mal mit einem Leierkasten. Da hüpfst du nach einem Kilometer genervt der Affe von der Schulter.

Dann kam der Walkman, DIE Erziehungskraft in meiner Jugend. Kassetten aufnehmen und unterwegs hören – wow! Und das auch noch gegen die Warnung der Eltern: „Junge, Deine Ohren gehen davon kaputt!“ Doch unsere Ohren waren uns völlig egal. Wir hatten nur eine Sorge. Das Schlimmste, was uns passieren konnte, war Bandsalat.

Wer mal eine BASF- oder TDK-Stereo-Chrom-Kassette mit 90 Minuten Laufzeit komplett mit dem Bleistift aufgewickelt hat, der weiß

seine Lieblingsmusik auch heute noch zu schätzen! Jedes einzelne Lied auf meinem persönlichen „Hit Mix“ habe ich damals mühevoll vom Radio überspielt. Im richtigen Moment die Tasten „REC“ und „PLAY“ drücken und immer die Anspannung: Kommt das ganze Lied drauf oder quatscht der Moderator wieder dazwischen – das war Adrenalin pur!

Amelie hat sichtlich Spaß an ihrer technischen Überlegenheit und stellt mir ihren eigenen „Hit Mix“ gönnerhaft zur Verfügung. Motiviert setze ich mir die Kopfhörer auf und starte mein Training. Nach drei Kilometern überlege ich ernsthaft, den Lauf abzubrechen. Ich werde ausschließlich von Helene Fischer beschallt. Nicht gerade meine Musik. Doch jenseits meiner beschränkten physischen Möglichkeiten schwebe ich plötzlich zu den Klängen von „Mein Herz läuft Marathon“ über den Feldweg. Tatsächlich, der Rhythmus treibt mich an.

Ich bemerke gar nicht das panische Alarmschlagen meines außer Kontrolle geratenen Herzfrequenzmessers. Früher als gewöhnlich bekomme ich schwere Beine. Irritiert lasse ich den Blick auf meine Pulsuhr wandern, der vor lauter Piepen auch schon die Zunge raushängt. Oh Gott. Statt mit einem ruhigen Puls von 125 zu laufen, rase ich unkontrolliert mit 165 durch die Landschaft. „Mein Herz läuft Marathon“ – Helene, Du Luder.

Nach Luft ringend stolpere ich nach der ersten von drei Runden an unserem Haus vorbei. Amelie spielt mit Mama Hüpfekästchen. „Amelie, wir müssen die Musik ändern!“, prustet es aus mir heraus. Und meine Tochter antwortet: „Papa, Du bist ja schon da!“ „Sag ich doch!“ Geht doch! Die Kleine auf die Tasten ihres MP3-Players und ich starte mit Xavier Naidoo in die nächste Runde. „Dieser Weg wird kein leichter sein. Dieser Weg wird steinig und schwer.“ Puh, wie recht unser Schmus-Rapper doch hat. Ich laufe nicht, ich hüpfte im Takt des Beats. Ich tripple wie ein unruhiges, nervöses Pferdchen. Mit meinem Lauf-

stil, der an die klassische Reitfigur „Piaffe“ erinnert, könnte ich eine Nebentätigkeit als Dressurpferd anstreben. Eigentlich grenzt es an ein Wunder, dass mir die Nachbarn keine Möhrchen und Äpfelchen über ihre Hecken zuwerfen, mir einen Eimer Wasser hinstellen und einen Sattel auf meinen Rücken schnallen.

So schaffe ich die letzte Runde nie! Also patsche ich hilflos auf dem MP3-Player herum: Ein Hörbuch! Hape Kerkelings „Ich bin dann mal weg“. Japsend aber irgendwie tiefenentspannt nutze ich die Meditation des Laufens und mein Gehirn klammert sich an die beruhigende Stimme des Kultkomikers. Irgendwann höre ich Hape nur noch leicht

verschwommen aus weiter Entfernung. Und dann muss ich wohl beim Traben weggenickt sein. Zum ersten Mal in meinem Lauftraining sehe ich Sterne. Rums! Eine Straßenlaterne hat sich

rücksichtslos in meinen Weg gestellt. Von jetzt auf gleich ist alles anders: Mein Name ist Walter, ich bin 87 Jahre alt und finde es so schön bunt hier.

Ich rappele mich auf, nicht ohne mich vorher zu vergewissern, ob mich jemand beobachtet hat. Nicht auszudenken, wenn dieses Malheur in der Rheinischen Post stehen würde. Mit einer dicken Beule an der Stirn schleppe ich mich über die letzten Kilometer und dann ist mein Fettstoffwechsel-Training endlich geschafft. Haken dran! „Was ist denn mit Dir passiert? Sollen wir zum Arzt?“, rufen Silvia und Amelie besorgt, als ich wie ein alter Gaul unsere Einfahrt hochtrotte. Ich schüttelte nur den Kopf und stottere: „Wiha, wiha müssen nicht zum Arzt! Ich brauche nur ein paar Möhrchen und einen Eimer Wasser.“ Und dann habe ich mich erschöpft unter die Abschwitzdecke gelegt. Manchmal ist es besser, die Wahrheit einfach zu verschweigen!

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

PAPE LÄUFT Kölnmarathon

MELDUNGEN

TURNEN

TV Büch-Arsbeck sucht eine Übungsleiterin

WEGBERG (kbo) Der TV Büch-Arsbeck sucht ab Ferienende eine Übungsleiterin für eine Turngruppe für Kinder zwischen drei und sechs Jahren. Die Übungsstunden finden freitags von 14.30 bis 16 Uhr in der Turnhalle an der Heuchterstraße in Arsbeck statt. Das Mindestalter für die Übungsleiterin beträgt 18 Jahre. Eine Ausbildung ist nicht zwingend erforderlich, allerdings sollte Interesse bestehen, an Weiterbildungsmaßnahmen teilzunehmen.

Interessenten können sich an Ingrid Welfers (02434 9258303) oder Claudia Schafffrath (02432 491075) wenden.

KREISSPORTBUND

Neuer Yogakursus startet in Erkelenz

ERKELENZ (kbo) Der Kreissportbund bietet ab Mittwoch, 7. September, einen neuen Yogakursus an. Der Kursus findet wöchentlich – immer mittwochs – an zwölf Terminen jeweils von 10 bis 11.30 Uhr im Gymnastikraum der AOK Erkelenz an der Hermann-Josef-Gormanns-Straße 6-10 statt. Für Interessierte ist eine Probestunde möglich.

Informationen unter: 02452 904005 oder info@ksb-heinsberg.de.

Vom Seepferdchen zu Bronze - Kursus beginnt

HÜCKELHOVEN (kbo) Der Kreissportbund bietet ab Samstag, 3. September, von 11.45 bis 12.30 Uhr einen Kursus für das Bronzeabzeichen an – Voraussetzung ist das „Seepferdchen“. Der Kursus findet an zehn Samstagen statt. Der Eintritt in das Schwimmbad an der Martin-Luther-Straße ist in der Kursgebühr von 53 Euro nicht enthalten.

Infos unter: 02452 904005 oder info@ksb-heinsberg.de.

FUSSBALL

FC Wassenberg/Orsbeck eröffnet die Saison

WASSENBERG (kbo) Der 1. FC Wassenberg/Orsbeck lädt für Sonntag, 17. Juli, zu seiner Saisonöffnung ein. Der neue Trainer der Ersten sowie die Zugänge werden beim Training der Ersten und der Reserve ab 11 Uhr vorgestellt. Ab 13 Uhr findet ein gemütliches Beisammensein auf dem Sportplatz an der Weilerstraße in Orsbeck statt.

Tüschbroicher sind schon Meister mit dem Luftgewehr

Sportschießen: Erste und zweite Mannschaft des SSV Tüschbroich machen schon vorzeitig alles klar.

VON HUBERT SCHNITZLER

KREISHEINSBERG Die Entscheidungen um die Meisterschaften im Freihandschießen mit dem Luftgewehr sind im Sportschützenkreis Heinsberg bereits am vorletzten Kampftag gefallen. Ohne Punktverluste marschierten beide Tüschbroicher Teams durch die Runde.

Tüschbroichs Erste setzte sich in **Gruppe I** gegen die Sportschützen Waurichen und gegen Rur-Kempen durch. Gegen Erstere mussten sie allerdings auf die Treffsicherheit von Sven Giesen mit 388 Ringen bauen, um mit 1150:1143 zu siegen. Gegen Kempen steigerte sich Giesen noch einmal auf 390 Ringe. Die Kempener konnten mit 1134:1156 Ringen keine Revanche für die Hinrundeniederlage nehmen, auch wenn Maurice Wilms mit 385 Ringen aufwarten konnte.

Für den SSV Kückhoven gab es in dieser Saison nichts zu holen: In allen Vergleichen blieben sie sieglos. So auch gegen Kempen und Waurichen. Gegen Kempen hatte man mit 1110:1132 trotz der 388 Ringe von Sven Comans das Nachsehen. Im siegreichen Team glänzte Heiner Schleichbusch diesmal mit 393 Ringen. Auch Waurichen war für die SSV-

Schützen zu stark. Mit 1105:1123 Ringen bleibt man Schlusslicht.

Tüschbroichs zweite Garnitur bestritt in **Gruppe II** ihre Kämpfe beim SV Büch II und zu Hause gegen Waurichen II. Dem stärksten Vertreter Büchs Jürgen Schmolders (373) stand auf der Gegenseite René Künkels mit 387 Ringen gegenüber. Am Ende hieß es 1144:1107 für den neuen Meister. Gegen Waurichen schossen alle drei Wertungsschützen 382 Ringe und stellten so den fünften Sieg in Folge mit 1146:1125 Ringen sicher. Kückhoven II hat auch in dieser Gruppe keine Chance auf ein Erfolgserlebnis. Bisher gab es nur Minuspunkte für das Team zu vermelden, so das 1038:1108 gegen Büch und das 1071:1117 gegen Waurichen. Jens Dahmen versuchte mit 374 und 378 Ringen noch sein Bestes, fand aber bei seinen Mitstreitern nicht die erforderliche Unterstützung.

Die Tabellen am vorletzten Kampftag:
Gruppe I: 1. Tüschbroich I (10:0/1152,8); 2. Rur-Kempen (6:4/1133,4); 3. Waurichen I (4:6/1131,8); 4. Kückhoven I (0:10/1116,2).
Gruppe II: 1. Tüschbroich II (10:0/1137,2); 2. Waurichen II (5:5/1111,8); 3. Büch (5:5/1104,0); 4. Kückhoven II (0:10/1064,2).

Heyer rast mit viel Spaß in die Pokalränge

Motorsport: Zweiter Einsatz im DMV-GTC-Rennen auf dem Hockenheimring. Nun nach Südfrankreich.

VON HANS GROOB

WEGBERG Der zweite Einsatz in der Internationalen GTC-Serie des Deutschen Motorsportverbandes (DMV) war für den Wegberger Rennfahrer Kenneth Heyer erneut eine Premiere, fuhr er doch zum ersten Mal für den in Kelberg in der Vulkaneifel ansässigen Kornely-Motorsport, wo er sich das Cockpit eines Mercedes SLS AMG GT3 mit Fahrzeugeignern und Stammpilot Mario Hirsch (42) teilte. „Wir wollen bei jedem der drei Rennen auf dem Hockenheimring um das Podium kämpfen, das aber mit größtmöglichem Spaßanteil“, sagte der 36-Jahre alte Unternehmer aus Wegberg vor den ersten Trainingseinheiten.

Er hätte leicht hinzufügen können, wie das schon vor drei Wochen auf dem Nürburgring der Fall war. Da hatte Heyer an der Seite von Car Collection-Teamchef Peter Schmidt seinen ersten GTC-Serienauftakt und machte in der Eifel im 550 PS starken Mercedes mit „EM-Fußball-Design“ auf sich aufmerksam: Schmidt wurde in seinem 30-Minuten-Rennen Dritter der Klasse 8 und Heyer in seinen 30 Minuten Zweiter der Klasse und auch gesamt.

Heyers Kontakt zum Kornely-Team lief schon etwas länger und wurde jetzt vertieft, da die Eifelaner sich zu einem Gaststart entschlos-

sen, weil Car Collection Hockenheim wegen anderweitiger Rennen und Vorbereitungen auslassen mussten. Und das war eine gute Entscheidung, denn schon im ersten Rennen fuhr Mario Hirsch (Besitzer eines Autohauses in Arnstorf/Niederbayern) seinen AMG-Flügelträger gesamt auf Position vier und in der Klasse 8 auf Rang zwei. In Rennen zwei legte Kenneth Heyer dann noch einen drauf, fuhr in der Klasse umjubelt auf eins und gesamt auf zwei. Das waren Positionen, die für das Dunlop-60-Rennen hoffen ließen: Hirsch leistete in der ersten

halben Stunde eine super Vorarbeit und übergab auf Position fünf an Heyer, der auf dem 4574 Meter langen Hockenheimring dann in der Klasse als Sieger und in der Gesamtwertung als Dritter abgewunken wurde.

Für Kenneth Heyer war das die ideale Einstimmung auf die 24-Stunden-Paul Ricard, dem dritten von sechs Rennen das er in der 24-Stunden-Creventic-Serie im schweizerischen Hofor-Racing-Team bestreitet, das hier auch wieder super unterwegs ist: Klassensieg und Position vier gesamt bei den 24-

Stunden-Dubai, zweiter Platz bei den 12-Stunden-Mugello/I und ein dritter Platz bei den 12-Stunden-Zandvoort/NL. Jetzt folgen mit den Paul Ricard-Rennen (Südfrankreich) und den 24-Stunden Barcelona (3./4. September) die entscheidenden Rennen. Heyer: „Hier gilt es die Balance zwischen Attacke und Rücksicht auf möglichst viele Punkte zu treffen und das Auto heil durchzubringen. Zusammen mit Michael & Chantal Kroll, Roland Egginann und Christiana Frankenhout sind wir inzwischen ein eingespieltes Team.“



Ein schneller Wechsel: Während Mario Hirsch aus dem Cockpit eines Mercedes SLS AMG GT3 steigt, wartet Kenneth Heyer schon zum Einsteigen.



Kenneth Heyer mit Pokal nach der Siegerehrung. FOTOS (2): HOCKENHEIMRING