

## SERIE PAPE LÄUFT (FOLGE 21)

## Alles Leben ist Bewegung - Bewegung ist Aua

Mit gemischten Gefühlen geht Christian Pape am Sonntag beim Köln-Marathon an den Start. Er verspürt Angst, aber auch wohlige Vorfreude.

**WEGBERG** Schon länger habe ich mich an dieser Stelle nicht mehr zu Wort gemeldet. Ich könnte diverse Ausreden anführen, wie Bühnenauftritte oder die Vorbereitungen für „Pape grillt“. Doch der Grund ist ein anderer. Zwei endlose Monate laufe ich nun schon nicht mehr nach Plan. Meine Trainingsvorgaben habe ich längst vermurkst. Die Trainingspläne schwimmen einsam in den Tiefen der Wegberger Kanalisation.

Mein ehrgeiziges sportliches Vorhaben scheint in unerreichbare Ferne gerückt. Der Frust und die Verzweiflung sitzen tief. Ich war besetzt vom Irrglauben, ich laufe unaufhaltsam der ewigen Jugend entgegen. Inzwischen quält mich die Frage, ob ich nicht doch nur ein altes, trampeliges Rhinoceros bin, gefangen im Körper eines voreilig angemeldeten Marathonläufers. Morgens schleiche in Zeitlupe ins Bad und stammele vor mich hin: „He han ich Ping. Do han ich Ping. Überall Ping, Ping, Ping.“ Ein Nicht-Rheinländer würde denken, ich hätte mir gerade ein komplettes Menü beim Chinesen bestellt.

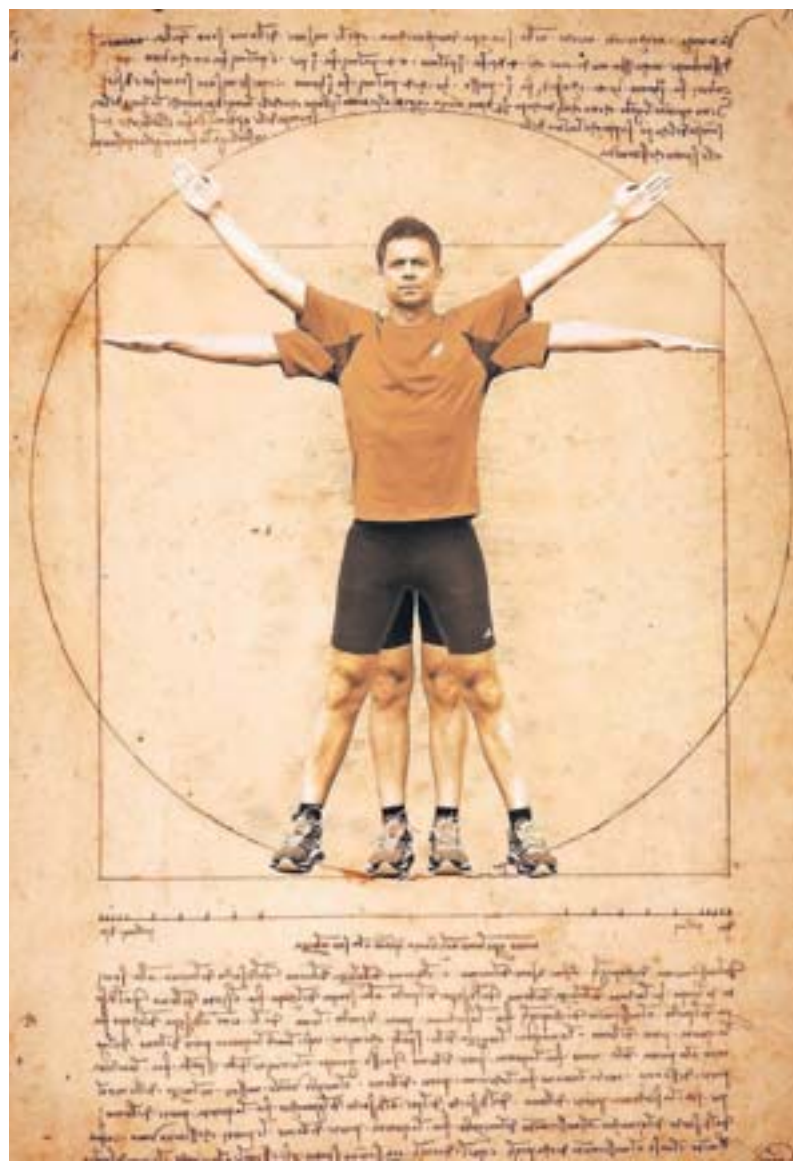
Mein Physiotherapeut Frank Hanswillemeke ist im Laufe der Zeit zu einem guten Freund der Familie geworden. Kein Wunder, wir sehen uns ja täglich. Wenn ich noch ein bisschen mehr Zeit mit ihm verbringe, müsste ich wohl einen neuen Wohnsitz anmelden. Sogar der sonntägliche Familienausflug mit Silvia und Amelie führt uns nicht mehr zum Minigolfspielen nach Tüschbroich oder zum Bötchenfahren auf den Hariksee. Nein, wir fahren zum Kaffeetrinken zu den Hanswillemekes. Während sich alle am frisch gebackenen Prummetaat mit doppelt Sahne erfreuen, gebe ich mich hoffnungsvoll dem Franzbranntwein hin. „Wenn du bei der Physiotherapie angefasst wirst, glänzen deine Augen viel mehr, als wenn ich dich berühre“, doziert Silvia mit einem leichten Anflug von

Eifersucht. Ich verschweige ihr, dass meine Augen vor Schmerzen tränen.

Es ist nur ein schwacher Trost, dass sich fast alle Langstreckenläufer schon mal mit einer hartnäckigen Achillessehnenentzündung rumschlagen mussten. Das Heiltückische an dieser Verletzung ist, dass die Ursache für den Schmerz nicht beim letzten Training gesetzt wurde, sondern beim Training von vor-vor-vorgestern. In der Zwischenzeit nimmt der Körper unmerklich eine Schonhaltung ein. Leidtragende sind Leisten und Adduktoren. Deshalb mein Rat an alle Laufanfänger: Dieses jubelnde Gefühl, immer ausdauernder und schneller zu werden, berauscht die Sinne und öffnet so Übertraining und Verletzungen Tür und Tor. Es ist viel gesünder, den Ehrgeiz zu drosseln! Wenn der Trainingsplan 24 Kilometer vorsieht, nicht einfach 34 Kilometer laufen, nur weil man sich gut fühlt. Ich habe das „nämlich“ so gemacht. Und wer nämlich ist „h“ schreibt, ist dämlich.

Jetzt starre ich im Ambulanten Centrum Erkelenz unruhig auf den Frottee-Spannbezug der Behandlungsliege, während Dr. Herzog Spritzen aufzieht, die in die Umarmung meiner Achillessehne und in die schmerzenden Muskelgruppen gesetzt werden sollen. Ich kann Spritzen nicht so gut sehen. Schon gar keine, die in mich rein sollen. Und dann ist es so weit. Der stechende Schmerz schießt durch meinen Körper. Ich verkrampfe, und Dr. Herzog beruhigt mich: „Locker bleiben, Christian. Ich habe dir nur das Desinfektionsmittel aufgespritzt. Die Spritze liegt noch auf der Verpackung.“

Im Anschluss geht es direkt weiter nach Köln zur Firma „Kom-Sport“. Hier werden Leistungsdiagnosen und Bewegungsanalysen für Profisportler durchgeführt. Und heute mal für mich. Barfuß muss ich mich auf einen Scanner stellen und he-



In Anlehnung an Leonardo da Vincis vitruvianischen Menschen: Christian Pape wurde von Kopf bis Fuß vermessen.

FOTOMONTAGE: DIRK JANSEN/MANUS SINISTER

raus kommt ein Foto, das aussieht, als wäre ich beim Anstreichen tollpatschig in verschiedene Farbtöpfe getrampelt. Das Farbenspiel dient als Vorlage, um mir unterschiedlich große Keile unter meine geschundenen Pütterkes zu schieben. „Wofür die Keile?“, frage ich naiv und erhalte eine Antwort, die ich so ganz sicher nicht hören wollte: „Dein lin-

kes Becken hängt einen Zentimeter zu tief.“ „Wie bitte?“ „Ja“, sagt der Sportwissenschaftler. „Aber dafür steht dein rechtes Becken einen Zentimeter zu weit nach vorne.“ Sehr beruhigend! So krumm wie ich bin, grenzt es eigentlich an ein Wunder, dass ich noch nicht auf die schiefe Bahn gekommen bin. „Keine Sorge, dein Körper ist ganz normal

schief. Fast jeder hat ein kürzeres Bein.“ Hm. Ich kann mich nicht daran erinnern, dass ich als Kind mal barfuß über Schmirgelpapier gelaufen bin.

„Individuelle Laufschuheinlagen und neue Schuhe mit seitlichem Halt geben dir mehr Balance. Aber erst einmal Ruhe und Physiotherapie. Irgendwann wachst du morgens auf, und die Schmerzen sind weg. Die verlorene Zeit holst du eh nicht mehr auf“, rät mir der Sportwissenschaftler. Vier Monate lang habe ich mein Leben auf ein Ziel ausgerichtet. Dann die Verletzung. Leere. Jetzt soll ich die Teilnahme am Marathon absagen? Meinen Startplatz womöglich bei eBay versteigern? Die Sonne scheint. Der Himmel ist wolkenlos. Kurzentschlossen schnap-

pe ich mir meine neuen Laufschuhe und trabe los. Festen Willens, meine Schmerzen in den Staub zu streuen. Endlich wieder Bewegung. Doch die Freude ist nur von kurzer Dauer. Ich spüre die besorgten Blicke der Spaziergänger. Trotz des sehr moderaten Tempos hat mein Kopf die Farbe einer Tomate. Einer verdammten reifen Tomate. Meine Beine laufen einfach nicht mehr leicht und präzise. Es wirkt, als hätte mich ein Jäger mit Rotwild verwechselt und abgedrückt. Hey, ich bin einst nach 34 Kilometern aufrecht nach Hause gewankt. Jetzt schlägt meine Pulsuhr nach nur 10 Kilometern Alarm. Auf dem Display leuchtet höhnisch: „Regenerationszeit: 4 Tage“. Vier Tage Erholung für zehn Kilometer? Pah, der Sensor muss kaputt sein.

Ich kann nicht mehr. Stacheldraht um den Knöchel. Scherben im Oberschenkel. Vor unserem Haus steht Amelie: „Schnell, Amelie. Hol mir bitte die Kühlkassette aus dem Ge-

frierfach. Ich torkele ungebremst durch unseren Hausflur und falle der Länge nach auf die Couch. Ah, tut das gut. Bloßes Eis auf nackter Haut. Während ich mich noch frage, ob das Kühlakku nicht in ein Abtrocknenhandtuch gewickelt werden muss, fallen mir vor Erschöpfung die Augen zu. Nach einer Dreiviertelstunde springe ich schreiend vom Sofa auf. Mein Knöchel ist dunkel gefärbt. Ich habe Gefrierbrand! Ich, der früher immer bei der Fernsehwerbung mitgesungen hat: „Außen Toppits – innen Geschmack.“

Der Marathon rückt immer näher. Nach vier Monaten Training hätte ich die 42,195 Kilometer ambitioniert angehen können. Ich war topfit. Und jetzt? Beine aus Blei. Ich starte einen Feldversuch: Kann Glaube wirklich Berge versetzen? Ich könnte die Kampfritter in Köln bitten, die Zeitabnahme erst am

nächsten Tag abzubauen und die Jungs auf dem Besenwagen überreden, einen großzügigen Umweg zu fahren. Einfach nur so lange wie möglich durchhalten, das ist jetzt mein bescheidener Plan. Ich verspüre Angst, Unsicherheit, aber auch wohlige Vorfreude auf das kollektive Lauferlebnis. Ich starte am Sonntag um 10 Uhr. Und auf meinem Laufshirt steht dann geschrieben: „Der Dom ist das Ziel!“ Irgendwann werde ich wahrscheinlich noch mal einen Marathon angehen, bei dem dann eine gute Zeit im Vordergrund steht. Und danach darf die Pulsuhr gerne anzeigen: „Regenerationszeit: 1 Jahr“.

UNSER AUTOR CHRISTIAN PAPE (43) IST HUMORIST UND HOBBYLÄUFER. AM SONNTAG, 2. OKTOBER 2016, GEHT ER MIT RP-REDAKTEUR MICHAEL HECKERS (42) BEIM KÖLN-MARATHON AN DEN START.

**PAPE LÄUFT**  
Kölnmarathon

## Baal trotz Spitzenreiter Remis ab

Tischtennis: Die Baaler kommen gegen die CVJM Kelzenberg zu einen 8:8.

VON HELMUTH WEIDENHAUPT

**ERKELENZERLAND** Mit Gegnern aus der Belegate der Bezirksliga hatten es die heimischen Teams aus Erkelenz und Baal zu tun – und beide zogen sich achtbar aus der Affäre. Beim Heimspiel gegen den Kemperer LC II taten sich die Erka-Städter zunächst schwer. In den Eröffnungsdoppeln punktete nur das Spitzenduo Funke/Häusler (3:1). Im oberen Paarkreuz verloren Arnd Tulke und Sascha Madeo gegen Herko, hielten sich aber an Heuwold schadlos. 3:1 lautete die Bilanz in der Mitte, wo Simon Häusler ungeschlagen blieb. Benedikt Funke verlor im fünften Satz gegen Weinschenk, bog seine Partie gegen Bachmann nach 0:2-Satzrückstand aber noch um. Da Markus Halcour und Stefan Padberg jeweils eine 1:1-Ausbeute schafften, gingen die Erkelener mit einer 8:7-Führung in das abschließende Duell der Spitzendoppel. Funke/Häusler zeigten gegen Herko/Heuwold Kampfgeist und sicherten ihrem Team mit einem 3:1-Erfolg den 9:7-Sieg.

Ähnlich dramatisch ging es zwischen dem SV/TTC Baal und Spitzenreiter CVJM Kelzenberg zu. Baal musste verkraften, dass der verletzte Spitzenmann Helmut Kroyer zwar auf dem Spielberichtsformular stand, ansonsten aber seine Einzel und ein Doppel kampflös abgab. So sah es zunächst auch gar nicht gut für die Gastgeber aus, die schnell mit 2:5 im Rückstand lagen. Für die Wende sorgten Routinier Manfred Bongartz, der im mittleren Paarkreuz unbesiegt blieb, sowie Manfred Koltermann und Sascha Rudolph, die das untere Drittel mit 4:0 dominierten. Da auch Bongartz/Thönnißen (3:2) und Lars Thönnißen punkteten, lag Baal vor dem Schlussspiel mit 8:7 vorn, doch Gantevoort/Koltermann verloren gegen Brunn/Kreik klar mit 0:3. Das 8:8-Remis zeigt aber, dass Baal, wenn alle einsatzbereit sind, ein gewichtiges Wort im Kampf um die Aufstiegsplätze mitreden kann.

Ein wenig drunter und drüber geht es zurzeit in der Bezirksklasse. Mit dem Anrather TK III ist nach drei Spieltagen nur noch ein Team

ohne Niederlage. Diesmal hat es den TTC Arsbeck erwischt. Beim TuS Jahn Mönchengladbach fing sich die Otto-Sechs eine überraschende 6:9-Niederlage. Entscheidend war, dass mit Hubert Huben, Edgar Holzinger und Ingo Kock gleich drei Arsenalisten im Einzel ohne Erfolg blieben. Auch die Doppelbilanz war mit 1:2 eher mäßig – allein Otto/Schmacks behaupteten sich mit 3:2. Da nützte es auch nichts mehr, dass sich Bernd Otto und Frank Schmacks im Einzel mit jeweils 2:0 profilierten.

Mit einer ausgeglichenen Bilanz kam der TTC BW Kipshoven aus dem Doppelspieltag. Gegen DJK VfL Willich gewann man mit 9:7, wobei es alle Blau-Weißen auf eine 1:1-Ausbeute brachten. Die Entscheidung fiel in den Doppeln, wo Opszalski/Nolten mit einer 2:0-Bilanz glänzten. Im Nachholspiel beim TuS Wickrath III war aber für die Königs-Truppe nichts zu holen. Ein Sieg des Duos Königs/Königs sowie Einzelerfolge von Rolf Königs und Martin Caspers waren einfach zu wenig, um den Wickrathern bei deren 9:3-Sieg Angst einzujagen.

Wenn man beim TV Hückelhoven-Ratheim auf die Tabelle der 2. Damen-Bereichsklasse schaut, traut man seinen Augen kaum. Die neue Damenreserve rangiert mit 5:3 Punkten auf Rang zwei, einen Punkt hinter Tabellenführer TTC Dormagen, der ein Spiel mehr absolviert hat. Den Hauptanteil am 7:3-Sieg bei TTC Union Düsseldorf II hatte die erfahrene Ute Thönnißen, die ihre drei Einzel gewann und an der Seite ihrer Tochter Lena einen Zähler im Doppel beisteuerte. Den Rest besorgten Lena Thönnißen (2) und Kerstin Werner (1).

## Hammerlos: Beeck spielt gegen Alemannia Aachen

Fußball-Mittelrheinpokal: SV Helpenstein muss zum GFC Düren, Dremmen erwartet Titelverteidiger Viktoria Köln.

VON MARIO EMONDS

**KREISHEINSBERG** Vor zweieinhalb Monaten spielte Mittelrheinligist FC Wegberg-Beeck im heimischen Waldstadion zum bislang letzten Mal gegen Regionalligist Alemannia Aachen – es war das offizielle Saisonöffnungsspiel. Die Kleeblätter verloren nach einem 2:0-Blitzstart am Ende 2:3. Zu einer weit wichtigeren Begegnung kommen die Kartoffelkäfer nun erneut nach Beeck.

## „Vielleicht hat der Mike Wunderlich ja eine Aschenallergie“

Matthias Denneberg  
Dremmens Coach schelmisch

„Wir sind für unseren Kreispokalsieg und dem damit verbundenen Heimrecht nicht belohnt worden. Die rechnerische Chance, auf einen höherklassigen Gegner zu treffen, hatte sich dadurch ja kräftig erhöht – genauso ist es gekommen“, zeigte sich Beecks Coach Friedel Henßen im ersten Moment nicht gerade erfreut – um dann doch den Blick trotzig nach vorne zu richten: „Vor zwei Jahren haben wir gegen die Alemannia im Pokal 0:1 verloren, in der vergangenen Saison in der Regionalliga gegen die 2:2 gespielt. Es wird also Zeit, dass wir die mal schlagen. So riesig ist der leistungsmäßige Unterschied ja auch nicht.“

Das trifft aber mit Sicherheit auf den zweiten Kracher aus Sicht des

Kreises Heinsberg zu: Bezirksligist TuS Rheinland Dremmen erwartet das Regionalliga-Spitzensteam Viktoria Köln, den Mittelrheinpokalsieger 2014, 2015 und 2016. „Ein Traumlos, dafür lohnt sich das alles. Das ist ein absolutes Sahnestückchen“, sprudelte es aus TuS-Coach Matthias Denneberg heraus – und dann setzte „Matthes“ schelmisch hinterher: „Da müssen wir mal die Anfrage stellen, ob der Mike Wunderlich vielleicht eine Aschenallergie hat.“ Wunderlich ist seit vielen Jahren Viktorias Starspieler.

Ein weniger gutes Los hat der SV Helpenstein als Bitburgerpokal gespielten Mittelrheinpokals – zweifellos der Knüller der ersten Runde.

Während Helpenstein und Teveren am 8./9. Oktober spielen werden, geht das bei Beeck und Dremmen nicht – da haben die Regionalligaspieler der Gegner Vorrang. „Wir werden uns rasch mit Aachen zusammensetzen, um einen Termin zu finden. Für diese Partie brauchen wir auf alle Fälle einen gewissen organisatorischen Vorlauf“, erläuterte Beecks Boss Günter Stroinski.

## BADMINTON

BEZIRKSLIGA

Neersener TB 1  
BSC Erkelenz 7



Heinz Rösch siegte für das BBC im Einzel und im Doppel. RP-FOTO: JL (ARCHIV)

**ERKELENZ** (uek) Im ersten Auswärtsspiel der Saison zeigte die Erste des BSC Erkelenz eine beeindruckende Vorstellung. In den Doppeln legten die Erkelener los wie die Feuerwehr: Daniel Schwarz/Heinz Rösch, Christian Böhm/Andreas Uekötter und das Damendoppel Claudia Schulte/Laura Orawetz sorgten für eine 3:0-Führung. Orawetz erhöhte auf 4:0, ehe Claudia Schulte/Christian Böhm für das den entscheidenden fünften Punkt sorgte. Umkämpft waren die Herreneinzel: Heinz Rösch und Andreas Uekötter siegten 2:1, Daniel Schwarz verlor ebenso knapp.

## Erkelenz-Hückelhoven 4 TVE Heinsberg III 4

**ERKELENZ** (uek) Im ersten Spiel der Spielgemeinschaft reichte es zu einem Unentschieden. Das Damendoppel ging kampflös an die SG. Im zweiten Herrendoppel erhöhten Torsten Esper/Stefan Kiljan auf 2:0. Für den dritten Punkt sorgte Rene Geerkens im ersten Herreneinzel mit seinem 2:0-Erfolg. Eine stark aufspielende Melissa Reiners sicherte dann den verdienten vierten Punkt und das Unentschieden.



Manfred Bongartz leitete die Wende für den SV/TTC Baal ein. RP-FOTO: JL (ARCHIV)