

SERIE PAPE LÄUFT (FOLGE 22)

# Am Dom brechen alle Dämme

Nach 4:20,34 Stunden erreicht Marathon-Novize Christian Pape das Ziel des Köln-Marathons an der Komödienstraße mit Blick auf den Kölner Dom.

**WEGBERG** Es ist 3 Uhr nachts. Ich liege im Bett. Meine Blase drückt und flüstert mir höhnisch zu: „Auf, auf, Marathoni, ich will die Keramik sehen!“ Die brennenden Waden entgegen stöhnend: „Bleib liegen, Old Boy. Wir haben uns ein bisschen Ruhe und Erholung verdient!“ Mein Kopf rauscht. Adrenalin sprudelt durch meinen Körper. Mir geht es erstaunlich gut. Ich bin ausgepowert, aber glücklich. An Schlaf ist nicht zu denken. Mein Leben ist um eine aufregende Erfahrung reicher. Aber der Reihe nach...

**Samstag, 17 Uhr, der Abend vor dem Marathon.** Nicole und Michael Heckers haben zum Pasta-Essen zu sich nach Hause eingeladen. Die Familie meines Physiotherapeuten Frank Hanswillemenke, dem es tatsächlich gelungen ist, kurz vor dem Wettkampf noch die hartnäckigen Entzündungen aus meinem Körper zu kneten, die Heckers und wir, die Papes. Eine leichte Knoblauchfahne weht sanft über den endlos scheinenden Esstisch. Herrliche Leckereien. Kohlenhydrate pur. Die Stimmung ist ausgelassen. Ich inhaliere die Harmonie und den Zusammenhalt und spüre, ich werde auf diesen 42,195 Kilometern nicht alleine sein. „Auf morgen!“ Die Weingläser klirren. Michael und ich schauen ein wenig ernüchtert auf unsere Gläser. Sie sehen aus wie Urinproben. Apfelschorle. Aber wir wissen ja, warum!

Eine Woche lang habe ich den medizinischen Rat befolgt, täglich über drei Liter Wasser zu trinken. Der Anweisung, ausgiebig zu schlafen, konnte ich dagegen nicht nachkommen. Wie auch? Die drei Liter wollten in der Nacht rücksichtslos wieder raus. Und das in mehreren Etappen. Der Wecker reißt mich Sonntagmorgen um 6 Uhr erbarungslos aus meinen Marathon-Träumen. Erst mal heiß duschen. Dann eine Tasse Kaffee, nicht mehr. Ein Milchbrötchen mit Marmelade, ein Smoothie. Ich klebe mir meine Brustwarzen großflächig mit Pflaster ab, damit sie beim Lauf bloß nicht wunde werden. Die Pulsuhr hängt noch am Ladekabel. Laufhose, Laufshirt. Hält die Startnummer? Der gelbe Zeitmesser-Chip sitzt fest am Laufschuh. Oder etwa nicht? Trainingsklamotten drüber. Köln, wir kommen!

**Kurz nach 9 Uhr.** Wir stehen auf dem Otoplast vor dem Deutzer Bahnhof. Eine Stimmung wie im Karneval. Hunderte Dixi-Klos, davor elendig lange Schlangen tipelnder, hüpfender, nervös dreinblickender Jecke, verkleidet in neobunten Laufklamotten. Kölsche Karnevalsmusik dröhnt aus riesigen Lautsprechern. „Hey Christian! Läufst du auch mit?“ Verdutzt drehe ich mich um. Hinter mir stehen die Jungs von Kasalla. Gitarrist Flo Peil ist ein begnadeter Marathonläufer. Zwei Wochen musste er verletzungsbedingt mit dem Training pausieren. Deshalb geht er mit seinen Bandkollegen nur mit der Staffel an den Start, jeder läuft etwa zehn Kilometer. Oh je. Meine Ausfallzeit liegt bei über zwei Monaten.



**Geschafft:** Nach 42,195 Kilometer kreuz und quer durch Köln hat es Christian Pape geschafft. Er ist jetzt ein echter Marathoni. FOTOS (4): DIRK JANSEN/MANUS SINISTER

Muss ich jetzt rückwärts laufen? „Genieße jeden Kilometer. Beim ersten Marathon heißt das Ziel Ankommen.“ Danke, Flo! Immer mehr Freunde finden sich ein. Sie schwenken Transparente, Pompons oder blasen mit dicken Backen in übergroße Vuvuzelas. Amelie flüstert mir ins Ohr: „Papa, ich glaube dir gewinnst!“ Kind müsste man sein...

**9.45 Uhr.** Wir suchen unseren Startblock. Dichtes Gedränge. Ganz vorne die Kenianer. Irgendwann wir. Oberbürgermeisterin Henriette Reker begrüßt insgesamt 26.000 Läuferinnen und Läufer. Einer davon bin ich. Ich schaue zum Himmel. Noch scheint die Sonne.

**10 Uhr.** Das Startkommando. „Michael, ich bin froh, hier zu sein.“ „Ich auch. Es waren tolle sechs Monate. Wir sehen uns im Ziel!“ „Versprochen!“ Eine innige Umarmung. Jeder weiß, was der andere gerade denkt und fühlt. 5-4-3-2-1-Peng! Konfettiregen. Jubelnde Menschen. Ich habe einen Kloß im Hals. Nach sechs endlosen Minuten setzt sich unser Block endlich in Bewegung. Die ersten Laufschnitte. Gänsehaut am ganzen Körper. Die Zeitnahmematten auf der Straße piepen wild. Es gibt kein Zurück mehr. „Piieep!“ Mein erster Marathon beginnt.

**Kilometer 1.** Es geht über die Deutzer Brücke, vorbei am Maritim.

Wie oft bin ich hier im Karneval schon die Treppen hochgesprintet, um gerade noch rechtzeitig auf der Bühne zu stehen. Jetzt renne ich in Laufschuhen um das Hotel. Verückt. Es geht runter zum Rhein. Doch mein Blick ruht auf meiner Pulsuhr. Ich soll nicht schneller als sechs Minuten pro Kilometer laufen. Zwischen 6:00 und 6:15 Minuten, so die Experten. Das Display zeigt 5:47 Minuten. Ich muss mich bremsen.

**Kilometer 11.** Wie von Geisterhand zieht es mich auf den Lärm zu. Der Rudolfplatz kocht. Die Stimmung ist grandios. „Lauf, Christian, lauf!“ Freunde und Familie stehen am Straßenrand und feuern mich lautstark an. Amelie springt mir entgegen, drückt mir eine Getränkeflasche in die Hand. Die Mischung: Wasser, Apfelsaft, Salz. An der Flasche klebt ein Powergel-Tütchen. Ich quetsche mir die eklige, dickflüssige Pampe in den Mund und spüle schnell nach. Konzentrierte Kohlenhydrate können echt fies schmecken. Hätte ich doch nur eine Tupperdose Heckers-Nudeln mitgenommen.



Humorist Christian Pape und RP-Redakteur Michael Heckers präsentieren stolz ihre Finisher-Medaillen vom Köln-Marathon.



Physio Frank Hanswillemenke legt nach dem Lauf gleich wieder Hand an.



Unterwegs im Pulk: Mit der Startnummer 1230 durch Köln - Christian Pape.

**Kilometer 16.** Leichter Nieselregen. Eine willkommene Erfrischung. Wo bin ich eigentlich? Ah, die Universität. Vielleicht steht ja ein ehemaliger Professor von mir am Straßenrand und denkt gerade: „Guck mal da, der Pape. Aus ihm ist also doch noch etwas geworden. Ein richtiger Marathoni.“ Ich schaue mich mehrmals um. Kein Professor zu sehen.

**Kilometer 21.** Halbmarathondistanz. 2:04 Stunden. Ich bin immer noch ein bisschen zu schnell. Hoffentlich rächt sich das nicht. Der Friesenplatz ist ein Meer aus Menschen. Ich sehe Amelie! Wow, wie haben die nur so schnell hierhin gefunden? Der Zeitplan von Nicole Heckers geht auf. Sie lotst die Truppe durch Köln. Powergel, Wasser, Apfelsaft, Salz. „Wie fühlst du dich?“ Mein Physiotherapeut fiebert mit. Ich recke den Daumen hoch und kann es selber nicht glauben. Achillessehne, Adduktoren, Leiste - nichts zwick. Zum ersten Mal seit zwei Monaten. „Nicht überdrehen! Wichtig ist das Ankommen!“ Ok! Locker weiter.

**Kilometer 25.** Von Ehrenfeld geht es nach Nippes. Habe ich Halluzinationen? Ich werde von einem Mann mit Krone, Zepter und Königsmantel überholt. Vor mir läuft eine Gruppe Funkenmariechen. Neben mir ein Känguru. Tja, die Kölner.

**Kilometer 27.** War es das? Ein Schmerz in der rechten Wade brems mich aus. Nicht stehend, eher dumpf. Ich nehme Tempo raus, laufe an vielen „Kollegen“ vorbei, die sich nur noch gehend fortbewegen können. Ich versuche mich abzulenken. Samba-Bands an der Straße. Ich winke ihnen zu, klatsche ein paar Kinder ab, die mir fröhlich ihre Hände entgegenstrecken. Am Verpflegungsstand greife ich eine Banane und schütte mir Wasser über den Kopf. Warum brennt das so in den Augen? Oh, ich habe Dextro Energy erwischt.

**Kilometer 36.** Ich bin wieder im Rhythmus. „Noch sechs Kilometer. Ihr habt es gleich geschafft!“, feuert der Moderator an und legt Xavier Naidoos „Dieser Weg wird kein leichter sein“ auf. Am Straßenrand liegen viele Läufer völlig erschöpft und von Krämpfen geplagt und müssen abbrechen. Ich werde demütigt. Wie in einem Alptraum leben meine Füße plötzlich am Asphalt fest. Ja, spinne ich? Dann wird auch mir klar, dass hier für die Läufer süßes Red Bull ausgeschenkt und verschüttet wird. Ich fingere mir noch ein Päckchen Powergel

aus der Hosentasche und kippe Red Bull hinterher. Wenn das nicht hilft, was sonst?

**Kilometer 38.** Niemand redet mehr. Ich höre um mich herum nur noch das Trippeln der Schritte. Hecheln. Stöhnen. Meine Familie! „Durchhalten!“, motiviert Silvia mich. Mama und Papa sind sichtlich ergriffen. Amelie ist einfach nur aus dem Häuschen. Glaubt sie immer noch, ich würde gewinnen? Dr. Bimmermann rennt mit Pompons wild wedelnd hinter mir her. Ich werde automatisch schneller. Bimmermann und Red Bull verleihen Flügel. Es geht in die Altstadt. Der tosende Applaus reißt mich wie ein Orkan mit.

**Kilometer 40.** Menschenspalier und Jubelgeschrei am Neumarkt. Jetzt lasse ich mir die Butter nicht mehr vom Brot nehmen. Ich schlucke. Tränen kullern über mein Gesicht. Ich werde es tatsächlich schaffen.

**Kilometer 42.** Tausende Zuschauer auf der Hohe Straße. Und da ist er, der Dom! Links ab in die Komödienstraße. Ich kann es sehen, das Ziel! Meine Sohlen berühren den roten Teppich. Proppenvolle Tribünen. Ein Schauer nach dem anderen jagt mir über den Rücken. Das Zielort! Ich ballte die Faust. Fotoapparate blitzen. Ich renne über die Zeitnahmematte. „Piieep!“ Schluss. Aus. Ende. Ich reiße die Arme hoch und warte darauf, bewusstlos umzufallen. Von wegen. Mir geht es prima! Ein Plastikumhang der Blauen Funken soll mich vor Auskühlung schützen. Die Medaille baumelt um meinen Hals. „Michael! Versprechen eingehalten!“ Unser ganzer Tross liegt sich in den Armen. Ein Menschenknäuel. Nicht nur ich habe feuchte Augen. Am Dom brechen alle Dämme. Die Erleichterung ist zum Greifen, denn alle wissen, das Projekt „Marathon in Köln“ hing am seidenen Faden. Ich seufze vor Rührung. Frank seufzt mit, während seine heilenden Hände unsere verspannten Waden und Oberschenkel kneten. Wir liegen auf Jacken in einer Grünanlage. Es riecht nach Hundepipi. Egal. Ich fühle mich pudelwohl. „Na, Marathoni! Die Nase voll vom Laufen? Oder greifen wir bei einem anderen Marathon noch mal an?“ In seinen Augen sehe ich, dass Michael meine Antwort längst kennt. „Laufen soll süchtig machen. Ich glaube, ich bin infiziert!“ Beim nächsten Mal hoffentlich ohne Verletzung.

**Ich liege im Bett.** Meine Blase drückt. Sie ist Kölsch einfach nicht mehr gewöhnt. Viele Kölsch schon gar nicht. Ohne meine Familie, dem medizinischen Team, meinen Freunden, der Rheinischen Post und euch, den Lesern meiner Kolumne, hätte ich das nie geschafft. Ich bin sehr dankbar. Mir fallen die Augen zu. Obwohl die Blase drückt.

UNSER AUTOR CHRISTIAN PAPE (43) IST HUMORIST UND HOBBYLÄUFER. NACH INTENSIVER VORBEREITUNG ABSOLVIERT DER BEECKER AM 2. OKTOBER MIT RP-REDAKTEUR MICHAEL HECKERS (42) DEN KÖLN-MARATHON.

## MELDUNG

JUGENDFUSSBALL

### SV Schlebusch 3 FC Wegberg-Beek II 2

**WEGBERG** (ritz) Vor der Pause der B-Junioren-Bezirksligapartie dominierte Beek beim Tabellenzweiten das Spiel. Nach den Toren von Johannes Dickmann (26.) und Jonas Kuchem (36.) nahmen sie eine 2:0-Führung mit in die Kabine. „Die ersten zehn Minuten nach Wiederbeginn hat die Mannschaft dann komplett verschlafen“, sagte der FC-Trainer Winfried Schnitzler, „dabei hatte ich sie noch gewarnt, dass es einen harten Kampf geben würde, um zu gewinnen.“ Zwischen der 42. und 51. Minute machte die Heimmannschaft aus dem 0:2-Rückstand dann einen 3:2-Sieg.

## Erkelenzer träumen vom Achtelfinal-Einzug

Basketball: Schwere Gegner warten auf die Jugendteams des BBC Erkelenz in der 2. Runde des WBV-Jugend-Pokals.

**ERKELENZ** (RP) Noch ein Sieg und die Jugendteams des BBC Erkelenz stünden im Achtelfinale des Pokal-Wettbewerbs des Westdeutschen Basketballverbandes (WBV). Dafür reist die U18 heute zum Regionalligisten TuS Kangaroos Iserlohn, während die U16 morgen gegen den Regionalligisten UBC Münster ab 14.30 Uhr Heimrecht in der Erka-Halle genießt.

Dabei dürften die Siegchancen für beide Teams ziemlich unterschiedlich verteilt sein. Auch wenn die U16 in ihren Saisonspielen mit sehr guten Leistungen überzeugte und erst eine Niederlage in der Oberliga kassierte, dürfte der Regio-

nalligist aus Münster ein fast unüberwindbarer Brocken sein. Doch der Pokal-Wettbewerb hat seine eigenen Gesetze und hat schon für manche Überraschung gesorgt, zumal der Ferienbeginn die Aufstellung der antretenden Teams verändern könnte. Das BBC hat gegen den Favoriten aus Münster nichts verloren, deshalb sollte man das neu gewonnene Selbstvertrauen nutzen und dem höherklassigen Gast aus Westfalen ein tolles Spiel liefern.

Die Kangaroos Iserlohn sind für die U18 des BBC Erkelenz seit vergangener Saison kein unbeschriebenes Blatt mehr. Gegen den Regionalligisten kassierte man 2015/2016

zwei Niederlagen. Aktuell haben die bisher ungeschlagenen Iserlohner am vergangenen Sonntag ihr erstes Spiel knapp verloren, sind aber wie das Erkelenzer Team in seiner Gruppe weiter auf Tuchfühlung mit den Spitzenteams der Regionalliga. Trotz der anhaltenden Verletzungsmisere des BBC-Teams sind BBC-Scout und -Teamleitung zuversichtlich, heute ab 15 Uhr in Iserlohn bestehen zu können. Voraussetzung ist aber, dass sich die Erkelenzer in guter Tagesform präsentieren und mit schnellem Kombinationsspiel bei guter Trefferquote den aggressiv verteidigenden Iserlohner entgegenreten. Entscheidend wird sein,

ob die Erkelenzer mit der insbesondere im Ruhrpott typischen sehr körperbetonten, fast überfallartigen Verteidigungsstrategie des Gastgebers, klar kommen. Bei souverän leitenden Schiris dürfte es ein ausgeglichenes und spannendes Spiel mit offenem Ausgang werden.

Die BBC-Herren haben hingegen die Chance, an diesem Wochenende gegen den ehemaligen Deutschen Meister und Bundesligisten Rheinstars Köln einen Pokalknüller in Erkelenz präsentieren zu können, durch die Niederlage gegen den Bezirksligisten Hennefer TV verpasst, der nun seinerseits das „Spiel des Jahrzehnts“ genießen will.



Der BBC-Nachwuchs hofft, eine Runde weiterzukommen. RP-FOTO: JL (ARCHIV)