

Nach Inspiration heiße Rennrunden

Motorsport: Jörg Müller und Seiji Ara steuern zum Start der japanischen Super GT-Serie den BMW M6 GT3 auf Platz drei.

VON HANS GROOB

HÜCKELHOVEN „Das war ein hartes Stück Arbeit“, atmete ein zufriedener Jörg Müller tief durch, als er nach knapp einer Stunde das Cockpit im BMW M6 GT3/P63 für die individuell angepasste Sitzschale seines Partners Seiji Ara räumte. Der 46-jährige Wahlschweizer aus Hückelhoven hatte den brandneuen weiß-blauen Renner vom dritten Startplatz auch auf P3 an seinen 41-jährigen japanischen Partner übergeben.

Und der, einer der bekanntesten Langstreckenspezialisten seines Landes, sah schließlich auch die Zielflagge in der Klasse GT 300 des 300-km-Race von Okayama als Dritter und verhinderte damit das reine Mercedes-Benz-Siegertreppchen, denn auch der Viertplatzierte trug den Stern im Kühlergrill. Acht der 27 gestarteten Teams der GT 300-Klasse schafften 76 Runden, Müller/Ara lagen nur 26,901 Sekunden hinter der Spitze, nicht ganz 14 hinter den Zweitplatzierten und etwas über 17



Das große Vergnügen nach der Arbeit: Jörg Müller trägt seinen japanischen Kollegen Seiji Ara auf Händen. FOTO: PRIVAT

vor dem ersten Verfolger. Nach dem „Nuller“ im Auftaktrennen 2015 also wieder ein positives Signal für das „BMW-Team Studie“, das 2014 den damaligen BMW Z4 sogar auf Rang zwei gesetzt hatte.

Den Grundstock zu „Okayama-Bronze“ hatte Seiji Ara im Qualifying mit 1:25,832 Minuten auf dem 3,703 Kilometer langen Asphaltband mit 13 Kurven hingelegt. „Seiji did a brilliant job“, kommentierte Jörg Müller, sah darin aber auch das Ergebnis mehrerer intensiver Trainingssitzungen, die ihn im März auch mehrmals von Tägerwilen (Schweiz) nach Japan gezogen hatten. Eminent wichtig war natürlich auch, dass ein im Okayama-Training aufgetretener Getriebebeschaden vom „Team-Studie“ in Rekordzeit folgenlos behoben werden konnte, und das die Yokohama-Reifen entgegen einiger Befürchtungen (Abbau rechts hinten) Klasse gehalten haben. Das M6 GT3-Paket scheint für die Super GT-Serie in Japan gut geschnürt zu sein. Das nächste der insgesamt acht Rennen

findet am 3./4. Mai beim 500-km-Race auf der Hochgeschwindigkeitstrecke in Fuji statt.

Ob Jörg Müller dann im Vorfeld noch einmal den Fujijama, Japans höchsten Berg, besteigen wird? 2015 war er helllauf begeistert. Fest steht für ihn, dass er die Renntermine mit Kulturellem zu verbinden sucht. So schaute er sich aktuell auch in Yokohama um, wo es ihm die „Hikawa Maru“ angetan hatte. Das 1929 vom Stapel gelaufen Schiff ist eines von drei Schwesterschiffen, die nach Shinto-Schreinen benannt wurden. Die „Hikawa Maru“, auf der u.a. Charlie Chaplin und Kano Jigoro, der Begründer der Kampfsportart Judo, Passagiere waren, ist heute ein Museumsschiff. Die Schwesterschiffe „Heian Maru“ und „Hie Maru“ wurden im Zweiten Weltkrieg zerstört. Unvergessen bleibt sicher auch ein Besuch bei Sward Masamune in Kamakure, eine der berühmtesten Schwert-Manufakturen Japans, die schon im 13. Jahrhundert die besten Samuraischwerter geschmiedet hat.

MELDUNGEN

FUSSBALL

Mitgliederversammlung beim FC Wegberg-Beeck

WEGBERG (back) Der FC Wegberg-Beeck bittet seine Mitglieder zur Jahresversammlung. Los geht's am Freitag, 22. April, um 19 Uhr im Felt am Waldstadion. Der Vorstand um den Vorsitzenden Günter Stroinski legt die Berichte vor, daneben finden auch Vorstandswahlen statt. Außerdem sprechen die Mitglieder über eine Beitragsanpassung und verdiente Mitglieder des Vereins werden geehrt.

Beecker „A“ erwartet Fortuna Köln

WEGBERG (ritz) Im Viertelfinale des Mittelrheinpokals bei den A-Junioren trifft Mittelrheinligist FC Wegberg-Beeck heute um 19 Uhr im Waldstadion auf den Bundesligisten Fortuna Köln. Die Schützlinge von Trainer Dirk Valley hatten sich in der ersten Runde beim VfL Vichttal mit 5:1 durchgesetzt, in der zweiten schlug man dann in einem Mittelrheinlig-Duell den SV Bergisch Gladbach klar mit 4:0. Fortuna Köln belegt in der Bundesliga West drei Spieltage vor Schluss mit Platz zwölf einen der drei Abstiegsplätze.

TENNIS

Tag der offenen Tür beim TC Post-SV Erkelenz

ERKELENZ (back) Der „Frühjahrsputz“ auf der Anlage des TC Post-SV Erkelenz ist erledigt, damit ist es Zeit für den Tag der offenen Tür. Am Sonntag, 24. April, ab 11 Uhr, Ferdinand-Clasen-Straße 32, sind Besucher willkommen. Wie Vorsitzender Gerd Lochten erklärt, will der TC mit mehr als 1500 Tennisvereinen in Deutschland unter dem Motto „Deutschland spielt Tennis“ die Saison eröffnen. Ab 11 Uhr wird Tennis gespielt, dabei stellt der TC die Schläger (erforderlich sind Schuhe mit glatten Sohlen). Von 14 bis 16 Uhr findet für Kinder und Erwachsene Schnuppertraining statt. Seit Ende der Saison 2015 hat der TC 65 neue Mitglieder.

TC Arsbeck jagt die gelbe Filzkugel

WEGBERG (back) Nachdem die Saison beim TC Arsbeck eröffnet ist, findet am Sonntag, 24. April, 11 Uhr, Bücher Straße 45, der Aktionstag statt. Der TC macht bei der DTB-Aktion „Deutschland spielt Tennis“ mit. Jeder ist willkommen, der Filzkugel hinterherzujagen. Mitgebracht werden müssen Schuhe. Schnuppertraining für Kinder und Erwachsene, Kleinfeldtennis, Bewegungsparcours und Fußball-Tennis stehen unter anderem auf dem Plan.

SC Viktoria sucht neuen Vorstand

WEGBERG (back) Zur Jahresversammlung lädt der SC Viktoria Rath-Anhoven seine Mitglieder ein. Die Versammlung findet am Freitag, 22. April, 20 Uhr, im Gasthaus Cohnen, Gladbacher Straße 20, statt. Schon zum zweiten Mal in diesem Jahr ruft der Verein zur Versammlung auf – eine außerordentliche fand im Januar statt, nachdem Vorsitzender Helmut Roegels und sein Stellvertreter Michael Schroers aus privaten und beruflichen Gründen ihre Ämter niedergelegt hatten. Auch vier weitere Vorstandsmitglieder schieden aus. Im Januar wurde der frühere Vorsitzende Werner Eßer beauftragt, Kandidaten zu finden. Eßer war erfolgreich, denn am Freitag wird sich eine schlagkräftige Truppe vorstellen. Angeführt werden soll sie von Geschäftsführer Tom Eisentraut. Er stellt sich für das Amt des Vorsitzenden zur Wahl.



Tom Eisentraut. RP-FOTO: JL (ARCHIV)

Starke Leistungen im Glückauf-Stadion

Leichtathletik: Bei den Regio- und Kreismeisterschaften der Langstaffeln und Hindernisse setzten sich die Athleten des Kreises Heinsberg in Hückelhoven einmal mehr sehr gut in Szene.

VON JULES REINECKE

HÜCKELHOVEN Große Erfolge der Leichtathleten bei den Regiomeisterschaften im Hückelhovener Glückauf-Stadion: So holte sich Oliver Hanuschik vom ausrichtenden TuS Jahn Hilfarth den Regio- und Kreismeistertitel über 2000 m Hindernis der U20. Es war sein bester Saisonanstieg, denn mit 6:15,72 min wurde er in einem sehr spannenden Rennen insgesamt Zweiter und verpasste die Norm für die deutschen Jugendmeisterschaften nur um sieben Zehntelsekunden. Ein Hauch von nichts, aber im nächsten Rennen für den jungen Athleten kein Problem, diese Norm zu knacken. Sieger des Laufes wurde Malte Stockhausen vom LAZ Rhede, der mit 6:15,00 min die Norm auf den Kopf erzielte.

Bei den Staffelläufen über 3 x 1000 m waren die Staffeln des SC Myhl LA nicht zu schlagen. Stärkste Staffel war mit 8:12,15 min das Team der U20 mit Hannes Vohn, Micha Noé und Frederik Ruppert, die damit auch einen neuen Vereinsrekord erzielten. Die U18 holten sich Joe Schippers, Sven Sieben und Fynn Eickmanns mit 9:38,80 min, während die Jungs der U16, Jonas Kas-

par, Tamino Tetz und Jonas Völler, mit 9:35,61 min ebenfalls deutlich die Konkurrenz beherrschten.

Die Konkurrenz der MU14 gewannen die Jungs der Alemannia Aachen, die mit 8:10,31 min über die Ziellinie liefen. Kreismeister und Zweiter der Regiowertung wurde der TV 1860 Erkelenz mit Johannes Jeske, Yves Kubelke und Fabio Kropfen, die 8:37,80 min notierten.

Die Seniorenwertungen in der M30 und M40 gingen mit 10:15,30 min und 10:12,81 min jeweils an den

TuS Jahn Hilfarth. Bei den Frauen war das Team der DJK Jung Siegfried Herzogenrath mit 8:05,62 min als Erste im Ziel. Den KM-Titel erreichten die Damen des SCM mit 9:54,21 min.

Die 3 x 800 m Staffel der WU18 wurde durch das Team der ATG Aachen (Clara Malangré, Louisa Kleiber, Elena Weins) in 7:30,01 min gewonnen. Kreismeisterinnen wurden die Mädels des SCM mit Lena Blankertz, Johanna Jäger und Theresia Nebel, die 8:38,34 min liefen.

Den zweiten Titel für die ATG holten sich Antonia Kleiber, Stella Luca Gerhards und Carolin Weins über 3 x 800 m der U16 mit 7:47,05 min. Zweite und Kreismeisterinnen wurden die Damen des TuS JH mit Karina Meindorfner, Annika Reitingner und Hannah Horsten (8:40,56 min). In der U14 landeten die Hausherrinnen einen Doppelsieg. Sophie Fluthgraf, Louisa Horsten und Romy Winzen sicherten sich den Regio- und Kreistitel mit 9:02,52 min vor Team II (9:06,24 min).



Die männliche U14 des TV Erkelenz war auch am Start. In dieser Szene gibt Johannes Jeske (Nr. 311) den Staffelstab an Yves Kubelke (Nr. 312) weiter. RP-FOTO: NIPKO

SERIE PAPE LÄUFT (FOLGE 3)

Pulsuhr bringt Pape auf Touren

Wie werde ich jetzt zum Marathon-Läufer? Keine Ahnung. Aber RP-Redakteur Michael Heckers, der Mann, der mir den Marathon eingebrockt hat, ließ mir zum Glück das Trainingshandbuch des ehemaligen RP-Marathonteams zukommen. Das Buch ist ein Leitfadens mit Trainingsplänen, die als Grundlage zur individuellen Trainingssteuerung die Herzfrequenzmessung heranziehen. Fazit: Es musste eine Pulsuhr her!

Freunde, das ist wirklich eine Wissenschaft für sich. Es gibt unzählige Modelle. Und es ist nicht nur mit einer Uhr getan. Im Lieferumfang inbegriffen ist ein Brustgurt, den man sich vor dem Laufen umschnallt. Ich kam mir vor wie im Bestseller-Roman „Shades of Grey“.

Und dieser Brustgurt ist wichtig, denn er misst EKG-genau über Sensoren die Herzfrequenz. Außerdem ortet die Uhr per GPS exakt, wo ich lang laufe, informiert mich über meinen Kalorienverbrauch, die gelaufenen Kilometer, meine Schrittlänge, meine Laufgeschwindigkeit und so weiter. Und das alles zeigt mir das Gerät auf meinem Smartphone an. Wahnsinn! Ich bin mir sicher, früher konnten die Leute gar keinen Marathon laufen, weil das Telefonkabel vom Wählscheibentelefon viel zu kurz war. Da ging der Marathon bis zum Ende des Flurs und wieder zurück. Für die jüngeren Leser unter Euch: „Wählscheibe“, das war so eine Art Touchscreen, der nur nach rechts funktionierte.

Ich ziehe mir also ganz stolz meine neu erworbene Pulsuhr an und renne direkt drauf los. Die sehr umfangreiche Bedienungsanleitung ignorierte

ich beflissen, schließlich erklärt sich eine solche Uhr bestimmt von selbst – dachte ich. Es ging über Felder und Wiesen, über Stock und Stein, über Bäche und Flüsse und nach diesen 350 Metern war ich echt schon ziemlich platt.



Das Dumme war nur, meine tolle Pulsuhr fing während des Laufens permanent an zu bimmeln. Es hörte gar nicht mehr auf. Die Spaziergänger um mich herum schauten sich immer wieder irritiert um und dachten wohl, der Eismann kommt. Es half nichts. Ich musste mich mit meiner Hightech-Uhr erst einmal ganz in Ruhe auseinandersetzen. Wer sich bei seiner Trainingsintensität an der Herzfrequenz orientiert, kommt nicht umhin, den Wert seines Maximalpulses – seinen

HFmax – zu kennen. Ein einfaches Testverfahren ist hierfür der Steigerungslauf. Und der funktioniert wie folgt: Den ersten Kilometer bin ich mit einem Belastungspuls von 130 Schlägen pro Minute gelaufen. Beim zweiten Kilometer steigerte ich den Belastungspuls auf 140 Schläge. Den dritten Kilometer

bemühte ich mich, mit einem Puls von 150 bis 160 Schlägen pro Minute und den vierten Kilometer mit 160 bis 170 Schlägen zu laufen. Ganz ehrlich, zu diesem Zeitpunkt setzte bei mir bereits die „Schnappatmung“ ein. An einem Bahnübergang denke ich noch: „Vorsicht, da kommt ein Zug angerauscht.“ Aber das Pfeifen kam tatsächlich aus meiner Lunge. Ich pfiff sprichwörtlich aus dem letzten Loch.

Doch der Steigerungslauf sieht noch einen fünf Kilometer vor – leider. Den soll man schließlich mit maximal möglichem Tempo laufen. Auch das habe ich gemacht...

Und wie es der Zufall will, genau in dieser Phase kommt mir fröhlich winkend eine Gruppe Radfahrer entgegen: „Hallo Christian, wie geht's! Was machen die Auftritte?“ Ich versuche noch wild gestikulie-

rend zu erklären, dass ich nicht stehen bleiben kann, da ich meinen „HFmax“ herausfinden muss. Doch vergebens. Während mich vor Erschöpfung der Brechreiz ereilt, höre ich noch, wie die Leute sagen: „Hüür ens, warum is d'r Pape denn so unfreundlich geworden?“. „Ja, und blass isser um de Nase. D'r Jung sollte mal mehr Sport treiben!“

Ob mein Maximalpuls wirklich bei 180 Schlägen pro Minute liegt und wie die sportärztliche Vorgesungensuntersuchung im Hermann-Josef-Krankenhaus Erkelenz sonst noch abläuft, lest ihr in der nächsten Folge von „Pape läuft“.

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.