

## SERIE PAPE LÄUFT (FOLGE 5)

## Wenn die Oma einen mit dem Rollator überholt

Schürfungen, Schrammen und Schwellungen - es war eine harte erste Marathon-Trainingswoche für Christian Pape.

**WEGBERG** Ich habe es tatsächlich geschafft: Meine erste komplette Trainingswoche liegt hinter mir. Wie ich mich fühle? Ich sage es mal frei nach Schlagersänger Michael Holm: „Sehnen lügen nicht!“

Mein Körper spürt den rasanten Anstieg der Trainingsquantität. Aber ein guter Sportler kann kleinere Wehwechen einfach weglafen. Das habe ich zumindest mal gehört. Also, nicht jammern, laufen!

Immerhin habe ich mich nicht für ein zeitgesteuertes, sondern für ein pulsgesteuertes Training entschieden. Ganz im Sinne meines Kardiologen. Denn auch so wird man ausdauernder und schneller und kommt wahrscheinlich gesünder ins Ziel - wenn man denn ins Ziel kommt.

Das Grundlagen-Ausdauertraining der Stufe 1 (GA1) ist im Marathon das wichtigste Trainingssele-

### Ist der Kohlenhydratspeicher leer, schlägt der berühmte Mann mit dem Hammer gnadenlos zu

ment. Es legt die Basis für das Tempotraining mit höherem Puls. Das Einhalten der Puls-Obergrenze ist elementar wichtig. Entsprechend programmiere ich vor jedem Lauf meine Pulsuhr. Laufe ich zu schnell, schlägt sie bei zu hohem Puls so laut an, wie der „Dicke Pitter“ im Kölner Dom zur vollen Stunde.

Wie man seine maximale Herzfrequenz bestimmt, habe ich Euch ja



Begegnung auf der Laufstrecke: „Bist Du nicht der Christian Pape? Jung, Du hättest Dich besser mal für eine sitzende Tätigkeit entschieden!“

bereits in Folge 3 erzählt. Montags bin ich mit einer Zehn-Kilometer-Runde und einer Intensität von 70 Prozent bis 75 Prozent meiner maximalen Herzfrequenz gestartet. Dienstags dasselbe Spiel. Mittwochs Ruhetag. Donnerstags erneuert die Zehn-Kilometer-Runde mit 70 bis 75 Prozent. Freitags dann zehn Kilometer mit einer erhöhten Intensität von 75 bis 80 Prozent.

Auch am Samstag musste ich ran. Mein erstes Fettstoffwechsel-Training (FSW): Ein 18-Kilometer-Lauf. Die Intensität sollte hier nur 60 bis 70 Prozent betragen. Ihr könnt mir glauben, das ist verdammt langsam. Man muss sich richtiggehend bremsen. Aber ich habe mir sagen lassen, dass viele Läufer beim späteren Marathon nach knapp 30 Kilometern einfach umfallen, weil dann der

Kohlenhydratspeicher leer ist - dann schlägt der berühmte Mann mit dem Hammer gnadenlos zu. Damit das nicht passiert, muss der Körper ausreichend an Energiegewinnung durch Fettverbrennung gewöhnt sein. Und diese Fähigkeit erlernt er nur durch lange Ausdauerläufe mit geringer Intensität.

Gesagt, getan. 18 Kilometer können sich ganz schön ziehen. Doch

letztlich ist Distanz, was dein Kopf daraus macht! Also laufe ich mehr als zwei Stunden mit niedrigem Puls und der Geschwindigkeit einer Wanderdüne durch die Heimat und genieße einfach die Natur und die frische, gullegetränkte Luft.

Ich laufe und laufe. Irgendwann höre ich so ein nervöses Klingeln hinter mir. Ehe ich mich versehe, zieht auch schon links von mir eine Oma mit ihrem Rollator vorbei: „Bist Du nicht der Christian Pape? Jung, Du hättest Dich besser mal für eine sitzende Tätigkeit entschieden!“ Noch bevor ich ihr schnaufend erklären kann, dass ich gerade ein hochsensibles, marathonspezifisches FSW-Training absolviere, ist die rüstige Dame auch schon an mir vorbeigerauscht. Was für ein mentaler Knockout!

Als ich schließlich mit schmerzenden Knien, aber irgendwie doch glücklich wieder zu Hause ankomme

und mich aus meiner verschwitzten Trainingsjacke schäle, entdecke ich auf meinem weißen T-Shirt auf Höhe der Brust zwei rote Flecken. Mir wird schlagartig klar, was auf den letzten Kilometern so unangenehm gebrannt hat: Ich habe mir meine Brustwarzen blutig gescheuert. Aua!

„Sport ist Mord“ hat einst ein sehr weiser Mann gesagt. Heute weiß ich auch, warum. Er muss beim Joggen durch seine Brustwarzen verblutet

sein. „Ja“, sagt RP-Redakteur Michael Heckers zu mir, „das ist bei Läufern ein altbekanntes Problem. Frauen haben das nicht. Die tragen beim Laufen halt meistens einen Sport-BH.“ Am nächsten Tag konnte ich ihm mitteilen, dass der Sport-BH an mir einfach nicht aussieht und unangenehm pikst. Kann ich wirklich nicht empfehlen.

Inzwischen klebe ich mir bei Langstreckenläufen die Brustwarzen mit Pflaster ab. Es gibt dafür sogar spezielle Pflaster. Anfangs habe ich es mit Kinderpflastern von meiner Tochter Amelie versucht. Aber irgendwie kam es mir doch skurril

vor, den Nachbarn beim Laufen freundlich zuzuwinken und insgeheim zu wissen, dass unter meinem T-Shirt Biene Maja und Willi auf meinen Brustwarzen sitzen.



## PAPE LÄUFT

Kölnmarathon

Schürfungen, Schrammen, Schwellungen; ja, es war eine gute erste Trainingswoche. Und wenn noch jemand Interesse an einem Haustier hat, ich hätte da einen sehr pflegeleichten Muskelkater abzugeben.

*Unser Autor Christian Pape (42) ist Humorist und Hobbyläufer aus Beek. Am 2. Oktober 2016 geht er mit RP-Redakteur Michael Heckers (42) beim Köln-Marathon an den Start.*

## MELDUNGEN

## JUNIORENFUSSBALL

### Leverkusen gastiert im Beeck zum Pokalknaller

**WEGBERG** (ritz) Die A-Junioren des FC Wegberg-Beeck haben es im Halbfinale des Mittelrheinpokals morgen ab 11 Uhr mit dem Tabellen siebten der Bundesliga-West, Bayer 04 Leverkusen, zu tun. Die A-Junioren der Kleeblätter qualifizierten sich durch Siege beim Bezirksligisten VfL Vichtal (5:1), gegen Mittelrheinligist SV Bergisch Gladbach (4:0) und Bundesligist Fortuna Köln (1:0) für die Runde der letzten Vier. Die Bayer-Elf stieg erst im Viertelfinale ein, erledigte dort ihre Aufgabe bei Alemannia Aachen mit 5:1.

## FAUSTBALL

### TuS weiter ohne Punkt- und Satzgewinn

**OBERBRUCH** (ritz) Auch nach dem zweiten Spieltag in der Bezirksliga Rheinland stehen die Faustballer des TuS Oberbruch weiter ohne Punkt- und Satzgewinn da. Im heimischen Carl-Diem-Stadion wurden die Spiele gegen das Erst- (9:11, 6:11) und Zweitteam (8:11, 9:11) des SV Rheurdt-Schaephuysen jeweils mit 0:2 verloren.

**Die Tabelle:** 1. TuS Wickrath 8:0 Sätze, 8:0 Punkte; 2. DJK Odenkirchen 6:3, 6:2; 3. TV Voerde III 7:4, 6:4; 4. SpVgg Rheurdt-Schaephuysen 6:5, 6:4; 5. Rheurdt-Schaephuysen II 5:2, 4:2; 6. Polizei SV Wuppertal 4:7, 4:6; 7. ESV Wuppertal West III 3:8, 2:8; 8. TuS Oberbruch 0:10, 0:10.

## VEREINSLEBEN

### Programm für die ganze Familie am Vatertag

**WEGBERG** (RP) Ab morgigen Vatertag veranstaltet der SC Wegberg wieder seinen „Familientag“. Ab 11 Uhr lädt der Verein auf das Gelände des Hans-Gisbertz-Stadion in Wegberg alle Fahrradtouristen und Eltern mit Kindern ein, um einen schönen Tag in netter Atmosphäre zu verbringen. Für die kleinen Gäste sind eine Hüpfburg, eine Torwand und Fußball-Kleinfeld aufgebaut, so dass der Spaß für die ganze Familie sichergestellt ist.

## VEREINSLEBEN

### SV Klinkum lädt zur Jahresversammlung ein

**WEGBERG** (ritz) Der SV Klinkum lädt für Freitag ab 19 Uhr seine stimmberechtigten Vereinsmitglieder zur ordentlichen Jahresversammlung ins Vereinsheim an der Gottfried-Plaum-Straße ein. Neben den Berichten des Vorstandes und der Sportabteilung stehen Vorstandswahlen auf der Tagesordnung. Um zahlreiches und pünktliches Erscheinen wird gebeten.

## SCHACH

### Schachfreunde tragen Stadtmeisterschaft aus



FOTO: IMAGO/SPORTFOTODIENST (ARCHIV)

**ERKELENZ** (at) Die Schachfreunde Erkelenz laden ab Freitag, 6. Mai, zur Offenen Erkelenzer Schach-Stadtmeisterschaft ab 17.30 Uhr in die Franziskus-Schule am Zehnthofweg ein. Der Wettkampf wird im fünf Runden Schweizer-System ausgetragen, so dass die letzte Runde mit anschließender Siegerehrung am Sonntag, 8. Mai, ab 14.30 Uhr stattfindet.

**Informationen** zum Startgeld, Preisgeld und zur Bedenkzeit gibt es im Internet unter [www.schachfreunde-erkelenz.de](http://www.schachfreunde-erkelenz.de).

### Wilfried Arndt holt sich souverän den Titel

**ERKELENZ** (at) Die Ü60-Meisterschaft der Schachfreunde Erkelenz ist entschieden: Den Meistertitel holte sich souverän Wilfried Arndt mit 34 von 36 möglichen Punkten. Knapp dahinter folgten Vorjahressieger Hanfried Pannen, der es auf 32 Punkte brachte, und Franz Dohmen mit 22 Punkten.

## Saisonabschluss wird zum Fiasko

Basketball: Mehrere verletzte BBC-Spieler und zwei weitreichende Disqualifikationen sind die Bilanz.

**ERKELENZ** (RP) Sprachlosigkeit über das, was sich am letzten Spieltag der Jugend-Basketballer des BBC Erkelenz in der Erka-Halle abspielte, ist vielleicht die beste Beschreibung der Ereignisse. Dass dabei als sportliche Bilanz drei Niederlagen für die Erkelenzer zu Buche stehen, hat nicht nur die Saisonbilanz verschlechtert, sondern könnte durchaus auch noch Auswirkungen auf die nächste Saison haben. Da die U16 durch die Niederlage auf den neunten Platz abgerutscht ist und wertvolle Ranglistenpunkte verloren hat, ist die direkte Qualifikation für die U18-Regionalliga futsch.

Die U14-Mixmannschaft des BBC zeigte gegen Bad Münstereifel die beste Saisonleistung. Im ersten Viertel spielte sie mit dem Gegner Katz' und Maus und lag klar in Führung. Dann gab es die erste Verletzung an diesem Spieltag: Marc von Stubbendorf wechselte vom Spielfeld ins Krankenhaus. Das nutzten

die Gäste, um den Rückstand zu egalisieren. Doch das BBC steckte dieses Mal vorbildlich. Insbesondere Spielermacherin Laura Bojunc lieferte bei ihrem Abschiedsspiel eine Meisterleistung ab. Mit 24 Punkten trug sie neben Cedric Richter (14), Nils Steiner (8), Lars Pipping (2) und Marc von Stubbendorf (2) dazu bei, die Niederlage mit 50:64 in Grenzen zu halten. Der zehnte Platz in der Oberliga wurde wie ein Sieg gefeiert.

Die U16 musste gegen Bad Münstereifel nicht nur Spielmacher Julian Theißen ersetzen, kurz vor Spielbeginn trafen weitere Hiobsbotschaften über erkrankte und verletzte Spieler ein. Damit konnte das BBC Erkelenz nur noch eine Rumpftruppe ins Rennen schicken. Als sich

auch noch Daniel Helm und Nils Focker verletzten und nur noch gehandicapet weiterspielen konnten, war die 55:100-Niederlage frühzeitig besiegelt. Dass die Niederlage so hoch ausfiel, lag zum einen am Gäste-Center, der 65 Punkte erzielte, und an den Disqualifikationen von

### „Angesichts dieser Schiri-Beurteilung bin ich einfach nur sprachlos“

Kurt Depner Trainer des BBC

Team in den Qualifikationsspielen und zu Saisonbeginn 2016/2017 fehlen. „Fehlverhalten muss geahndet werden“, sagte BBC-Coach Kurt Depner, „aber angesichts dieser Schiri-Beurteilung bin ich einfach nur sprachlos und werde je nach Strafmaß möglicherweise mein Engagement beenden.“

Keno Neumann und Daniel Fabian. Das Duo könnte möglicherweise zu mehrwöchigen Sperren verdonnert werden und damit dem U18-Regionalligaspieler unter Personalmanagement des BBC. Aufgrund der Verletzungen und Sperren der U16-Spieler war die U18 diesmal völlig auf sich allein gestellt. So avancierte Aushilfsspielmacher Simon Wormsbach zum Topscorer des BBC, konnte die 49:94-Niederlage gegen den Barmer TV aber auch nicht verhindern. Als BBC-Spieler Christian Meier schon nach drei Minuten mit ausgekugelter Schulter ins Erkelenzer Krankenhaus musste, stand kein Ersatzspieler mehr zu Verfügung. Matchwinner des Spiels wurden die BTV-Spieler Manuel Keßen (46) und Nicolas Grimm (29) gegen ein BBC-Team, das sich angesichts der negativen Ereignisse in der Erka-Halle noch gut verkaufte und diesmal von U14-Coach Norbert Krause betreut wurde. Für die U18 des BBC spielten: X. Cui (2), C. N. Königs (8), Ch. Meier, J. Lemmen (5), D. Sondern (12) und S. Wormsbach (22).

## Vatertagssause mit der Weisweiler-Elf in Kückhoven

Fußball: Traditionsmannschaft der Borussia ist zu Gast.

**ERKELENZ** (HG) DFB-Pokalsieger, Vize-Weltmeister und die Erfahrung aus gefühlten 2000 Bundesligaspielen - für die Vatertagssause beim TuS Germania Kückhoven hat sich hoher Besuch angekündigt. Ab 13 Uhr gastiert am morgigen Donnerstag die Traditionsmannschaft von Borussia Mönchengladbach auf dem Sportplatz an der Schule und wird zeigen, was fußballerisch noch alles in ihr steckt.

Borussia-Legenden wie Peter Wynnhoff, Ari van Lent, Oliver Neuville, Jörg Albertz und Thomas Kastenmaier, aber auch Jungs wie Andrij Voronin und Mike Hanke haben ihr Kommen angekündigt und werden gegen eine Auswahl des TuS Germania Kückhoven antreten. Und damit das aus Kückhovener Sicht denkwürdige Spiel gegen die

Weisweiler-Elf auch entsprechend erstklassig moderiert wird, hat der TuS einen ebenso denkwürdigen Stadionsprecher für die Partie verpflichtet: Thorsten „Knippi“ Knipertz, Stadionsprecher aus dem Borussia-Park, wird fachmännisch und launig durch das Spiel führen.

Einlass am Sportplatz an der Schule ist um 11 Uhr, ab 11.30 Uhr wird die D-Jugend des TuS mit einem Einlagepiel gegen den FC Düren-Niederau die Wartezeit verkürzen. Karten im Vorkauf kosten 5 Euro für Erwachsene und 3,50 Euro für Jugendliche und Rentner. An der Tageskasse zahlen Erwachsene 7 Euro.

**Karten** gibt es bei Fair Sport (Gewerbestraße), bei Viehausen (Kölner Straße) und in der TuS-Geschäftsstelle (Servatiusstraße).

## Verfolger Kuckum trifft im Schlagerspiel auf Beeck

Fußball: 26. Spieltag der Kreisliga A beginnt am Freitag.



Axel Malchow RP-FOTO: NIPKO (ARCHIV)

### VON HANS-RUDOLF RITZEN

**KREISHEINSBERG** (ritz) Drei Spiele des 26. Spieltages in der Kreisliga A werden bereits am Freitag ausgetragen. Im Schlager der Runde hat es der SV Kuckum ab 19.30 Uhr im Helmut-Clever-Stadion mit Tabellenführer FC Wegberg-Beeck II zu tun. Die Elf von Trainer Axel Malchow ist

zu Hause noch ungeschlagen, holte 30 Punkte aus zwölf Partien. Die Beecker Reserve hat bei gleicher Zahl Spiele in der Fremde 25 Zähler ergattert. Mit einem Sieg würden die Niers-Kicker bis auf drei Punkte an den Spitzenreiter heranrücken. Für die vier Schlussrunden wäre dann noch Spannung garantiert.

Auch Beecks zweiter Verfolger, die SG Union Würm/Lindern, sollte am Freitag ab 19.30 Uhr gegen Schlusslicht SV Scherpenseel einen klaren Heim-Dreier einfahren. Zumindest ist das Team von Trainer Jo Lambert von der Papierform her der klare Favorit.

Der SV Brachelen kann sich mit einem Erfolg am Freitag gegen den VfR Übach-Palenberg vorzeitig den Klassenerhalt sichern. Der Anstoß erfolgt um 20 Uhr.