

SERIE PAPE LÄUFT (FOLGE 6)

Kleider machen Läufer

Die Schlabber-Buxe hat ausgedient: Unser Marathoni in spe Christian Pape entdeckt die Vorteile professioneller Laufkleidung.

BEECK Wer hätte gedacht, dass Jogginghosen super für die Couch geeignet sind, aber nicht zum Laufen?! Meine graue Baumwoll-Schlabber-Buxe, die ich zuletzt mal wieder ganz hinten aus meinem Kleiderschrank rausgefischt habe, ist doch eigentlich total modern... gewesen, in den 80er Jahren, bei uns im Dorf. Also rein in die Buxe und ab auf die Laufstrecke.

Ich strahle mit der Frühlingssonne um die Wette ohne zu merken, dass sich hinter mir immer größere und dunklere Wolkenmassen auf-türmen. Wie aus dem Nichts bricht plötzlich ein Hagelschauer auf mich nieder. Der Wind peitscht mir die Hagelkörner ins Gesicht. Mann, tut das weh! Aber Laufen ist kein Schönwetter-Hopsen, Laufen ist

„Meine Baumwoll-Jogginghose trage ich jetzt nur noch beim Sport...gucken im Fernsehen auf der Couch“

Christian Pape

Kampf, Laufen ist Disziplin. Also weiter!

Die Hagelkörner werden immer dicker und feuern gegen meine Lieblings-Jogginghose. Der Baumwollstoff saugt sich wie ein Schwamm mit Wasser voll. Ich kann mich weder auf meine Schrittlänge noch auf meinen Puls konzentrieren. Ich bin nur noch damit beschäftigt, den Hosenbund mit dem leicht porösen Gummi hochzuziehen, damit die immer nasser und schwerer werdende Jogginghose nicht unter meine Knie rutscht.

Dazu die vernichtenden Blicke der entgegenkommenden Autofahrer: „Wie kann man seine kostbare Zeit nur mit Laufen vergeuden. Und dann auch noch bei so einem Wetter. Und in so einer Baumwoll-Schlabber-Buxe!“



Hagel und Regen machten Christian Pape beim Marathon-Training das Leben schwer. Seine gute alte Trainingshose hat er deshalb durch moderne Laufkleidung aus Funktionsfaser ersetzt.

FOTO: AMELIE PAPE

In diesem Moment wird mir klar, dass der Spruch „Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte Kleidung“ auf nichts so gut zutrifft wie auf meine Jogginghose. Es hilft nichts. Für mein Marathontraining müssen professionelle Laufklamotten her! Atmungsaktive Funktionskleidung, die die Feuchtigkeit von innen nach außen transportiert und nicht wie meine Baumwollhose von außen nach innen.

Also fahre ich mit meiner Frau Silvia noch am selben Tag in den nächsten Runners-Store, einem Fachgeschäft für Laufkleidung. Silvia steuert zielsicher auf einen Verkäufer zu. Ich dackele wie ein begossener Pudel hinterher. „Guten Tag, mein Mann braucht Laufbekleidung. Gucken Sie sich den mal an. Der will Marathon

laufen! Dabei bekommt der ja schon blaue Flecken vom Hagel!“

Der Verkäufer mustert mich skeptisch. Dann drückt er nicht mir, sondern Silvia klassische Herren-Laufshorts in die Hand und sagt zu ihr: „Die müssten ihm passen. Besonders kurz, um dem Bein beim Laufen einen möglichst weiten Spielraum zu lassen.“ Und ich stehe wie ein kleiner, dummer Junge daneben. Jetzt platzt es aus mir heraus: „Hallo, ich brauche beim Laufen untenrum keinen Spielraum!“

„Dann ziehen Sie Ihrem Mann doch Laufights an, Radlerhosen. Die gibt es in unterschiedlichen Beinlängen. Sie sitzen schön spack und verhindern beim Laufen ein Wundscheuern der Oberschenkel.“ Der Typ tut so, als wäre ich gar nicht da! Junge, Junge, was für ein Spacko!

Silvia schickt mich in die Umkleidekabine: „Hier, Christian. Probier schon mal die Laufhosen an, ich bringe Dir gleich noch mehr Funktionskleidung.“ Ich zwänge mich also in die hautengen Laufleggings. Was soll ich sagen, ich kam mir plötzlich vor wie Supermann, mein Strumpfhosen-Held aus Kindertagen. Doch Silvia war immer noch verschwunden. Da habe ich mir aus Langeweile meinen Mantel als Umhang umgebunden, mir die kurze Unterhose über die Laufstrumpfhose angezogen und mich in Supermann-Pose auf dieses kleine Kabinen-Höckerchen gestellt. Ich will noch mit meinem Handy ein Vermisstenfoto von mir machen, da verliere ich plötzlich das Gleichgewicht, stürze samt Handy aus der Kabine und lande krachend auf dem Landeboden.

Schon höre ich, wie die Frau aus der Umkleidekabine neben mir ruft: „Hilfe, ein Perversling!“ In dem Moment kommt Silvia, schüttelt nur verständnislos den Kopf und sagt zu mir wie früher Mama: „Mein Gott! Kann man Dich nicht mal für fünf Minuten alleine lassen?“

Tja, was tut man nicht alles, um auf der Laufstrecke bestens ausgerüstet zu sein. Auf jeden Fall zählt die Ausrede „Es ist schlechtes Wetter!“ dank meiner neuen Funktionskleidung nicht mehr. Leider...

Und meine Baumwoll-Jogginghose trage ich jetzt nur noch beim Sport...gucken im Fernsehen auf der Couch.

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

PAPE LÄUFT
Kölnmarathon

A-Liga: Absteiger sind unter sich

KREISHEINBERG (ritz) Zwei Partien des 27. Spieltages der Kreisliga A werden bereits unter der Woche ausgetragen. Dabei erwartet die **SVG Birgden/Langbroich/Schierwaldenrath** heute ab 19.30 Uhr den **TuS Jahn Hilfarth**. Nach zuletzt fünf sieglosen Spielen durfte sich die SVG am Versonntag mit dem 3:0 beim SV Holzweiler über den siebten Saisonsieg freuen. Der TuS Jahn muss hingegen wohl noch die 0:9-Heimtschlappe gegen den SV Schwanenberg verdauen.

Mit dem **VfR Übach-Palenberg** und dem **SV Holzweiler** stehen sich morgen ab 19.30 Uhr zwei Absteiger gegenüber. Das Hinspiel blieb torlos. Dazu gibt es morgen ab 19 Uhr noch das Nachholspiel vom 25. Spieltag zwischen dem **SV Scherpenseel** und dem **SV Breberen**. Die Selfkäter würden sich mit einem Sieg Platz fünf zurückerobern.

MELDUNGEN

FAUSTBALL

TuS Oberbruch fährt die ersten Punkte ein

OBERBRUCH (ritz) Am dritten Spieltag der Bezirksliga haben die Faustballer des TuS Oberbruch durch ein 2:0 (11:7, 13:11) gegen Nierswacht Odenkirchen die ersten Punkte eingefahren. Zuvor hatte der TuS gegen Tabellenführer TuS Wickrath mit 0:2 (9:11, 6:11) das Nachsehen.

Mixed-Teams mit gelungenem Saisonstart

OBERBRUCH (ritz) Gut aufgelegt waren die Mixed-Teams des TuS Oberbruch zum Auftakt der Feldsaison in der Staffel Süd. Zunächst gewann das Zweitteam das interne Duell gegen die Erste mit 2:0 (11:9, 11:7). Die Erste zog auch gegen den SSV Overath den Kürzeren (7:11, 2:11), ehe im dritten Spiel der TV Bickenbach mit 2:0 (11:7, 14:12) geschlagen wurde. Die Reserve besiegte Bickenbach ebenfalls mit 2:0 (11:9, 11:8). Zum Abschluss trennte sich der TuS II vom TV Wahlscheid 1:1 (11:13, 11:7).

Wegberger Gymnasiasten stocken Titelsammlung auf

Schulsport: In der Wettkampfklasse IV holt das MKG drei von vier Kreismeistertitel im Hand- und Basketball.

ERKELENZERLAND (HG) Petra Hanßen ist zurzeit ganz schön im Terminstress: Fast jeden Tag richtet die Schulsportbeauftragte des Kreises Heinsberg irgendwo im Erkelener Land eine Kreismeisterschaft oder Bezirkshauptrunde aus. Ob Fußball, Basketball, Beachvolleyball, Schwimmen Leichtathletik oder Handball – überall kämpfen die Schüler mit großem Engagement um Tore, Punkte, Bestzeiten, Weiten und Titel.

Besonders erfolgreich waren dabei mal wieder die Schüler des Wegberger Maximilian-Kolbe-Gymnasiums (MKG) unterwegs, die von ihrem Sportlehrer Jan Kreuk begleitet und gecoacht wurden. So holten sie sowohl im Basketball als auch im Handball weitere Kreismeistertitel für ihre Schule. Während die Mädchen der WK IV (Jahrgang 2003 bis 2006) keine Konkurrenz hatten – und nur einige Testspiele gegen die Jugendteams machten – setzten

sich die Wegberger am Ende gegen die Gesamtschule Selfkant (10:6) und die Europaschule Erkelenz (21:0) durch. Rang zwei ging an die Gesamtschüler aus dem Selfkant, die 17:0 gegen die Erkelener Realschüler gewannen.

Bei den Kreismeisterschaften im Handball ging es gestern in der Erka-Halle richtige eng zu: Nur aufgrund des besseren Torverhältnisses sicherten sich das MKG den Kreismeistertitel gegen das Gymnasium Hückelhoven. Das direkte Aufeinandertreffen ging 7:7 aus, so dass beide Teams in den anderen Begegnungen mächtig auf Torejagd gingen. Am Ende entschieden drei Tore über Sieg und Rang zwei. Auf den weiteren Plätzen folgt das Cusanus-Gymnasium Erkelenz und die Europaschule Erkelenz. Bei den Mädchen holte sich das Gymnasium Hückelhoven den Titel und die neongelben Kreismeister-T-Shirts durch ein 26:18 gegen das MKG.



Das Team des Maximilian-Kolbe-Gymnasiums Wegberg in den orangenen Trikots siegte 10:6 gegen die Gesamtschule Selfkant.

RP-FOTO: JÜRGEN LAASER

Johanna Malig zeigt Sohlwellumschwung

Turnen: ETV zum Auftakt der Landesliga nur mit Rumpfteam. Viel Beifall für „Avo&Cado“ in Duisburg.

VON HANS GROOB

ERKELENZ Es gibt Sportwochenenden, da müsste man sich teilen können. Ein solches mit Terminüberschneidungen hat die Turnabteilung des TV Erkelenz gerade hinter sich gebracht – und kam mit recht gemischten Gefühlen heraus. Weil das Auftaktturnen der Landesliga 2 des Rheinischen Turnerbundes (RTB) wegen Hallenproblemen nach hinten verlegt werden musste, war die Terminkollision mit der Turnshow der Rheinischen Turnerjugend (RTJ) nicht zu vermeiden. So konnte der ETV nur ein vierköpfiges Team in den Gerätewettkampf nach Rodenkirchen schicken, da die anderen Mädels im Show-Akrobatenteam in Duisburg zum Einsatz kamen.

Betreut wurde das ETV-Turnquartett erstmals vom neuen, aus Mönchengladbach kommenden Trainer Andreas Hasselberg, der sich genau wie Turn-Abteilungsleiterin Monika

Nüßer „sehr stolz“ zeigte. Und dies, obwohl es im acht Teams starken Feld nur zum letzten Platz reichte – allerdings nur 1,850 Punkte hinter der auf Rang sieben notierten TSV Viktoria Mülheim. Diese Winzigkeit, da sind sich die Erkelener sicher, müsste am 4. Juni beim zweiten Wettkampf in kompletter Besetzung locker aufgeholt werden, zumal zwei Mädels des Quartetts auch noch gesundheitlich angeschlagen waren. Doch Amelie Pientka, Melanie Gilleßen, Annika Jansen und Johanna Malig turnten Sprung, Balcken und Boden solide, Johanna Malig glänzte sogar mit dem Sohlwellumschwung am Stufenbaren. Das Ergebnis des ersten Wettkampftages: 1. KLZ Düsseldorf 150,850 Punkte, 2. TV Rodenkirchen II 150,650, 3. TuS Brauweiler 148,150, 4. TV Godesberg 145,450, 5. TV Rheinbach 144,750, 6. TuS Köln-Ehrenfeld II 141,650, 7. TSV Viktoria Mülheim 134,00, 8. TV 1860 Erkelenz 132,150.



Neuer ETV-Trainer: Andreas Hasselberg mit Melanie Gilleßen, Annika Jansen, Amelie Pientka und Johanna Malig (v.l.) aus dem Landesliga-Team.

FOTO: ETV

Nach zweijähriger Pause beteiligte sich die Showakrobatengruppe des ETV, die sich „Avo&Cado“ nennt, wieder am Tuju-Stars-Wettbewerb der Rheinischen Turnerjugend in Duisburg. Von den fast 1400 Zuschauern bekamen die Erkelener für ihre Beethoven-Vorführung zwar sehr viel Beifall, doch unter

den 22 Showgruppen mit etwa 450 Aktiven reicht es doch nicht zu einem Platz, der zur Teilnahme am Bundesfinale berechtigt hätte. Große Anerkennung ist der bunten Gruppe aber spätestens am 25. Juni wieder sicher beim großen Schauturnen vor heimischem Publikum in der Erka-Sporthalle.

Markus Niestrath fährt schnellste Runde

Motorsport: Dremmener Alex Lambertz bei blauer Flagge von der Piste gedrängt.

KREISHEINBERG (h.g.) Nach den Historic-Rennen, die auf dem Hockenheimer Ring zum Saisonauftakt gleich Rang drei einbrachten, hatte das Wegberger Team Romeoracing nur wenig Zeit, um den Renntrick neu zu beladen. Dann ging es schon an die niederländische Nordseeküste, wo im Circuit-Park von Zandvoort die Rennen des Historic Auto Ren-Club (HARC) gestartet wurden. Und in der Klasse 4 waren die von Romeoracing betreuten 1750er GT-Am unter sich: Zwei Rennen ge-

wann Markus Niestrath vor dem Bonner Thomas Schulte-Hillen, der den Spieß in Durchgang drei um die Winzigkeit von 0,532 Sekunden umdrehte. Jeweils auf Rang drei sah Jochen Wilms (MSC Odenkirchen) die Zielflagge. In der Zeiten- und Platzaddition stand Markus Niestrath dann aber nicht nur am Kopf der Siegerliste, sondern durfte sich auch über die schnellste Rundenzeit von 2:05,994 Minuten für den 4,307 Kilometer langen Dünen-Rennkurs freuen. „Das Auto hat perfekt funk-

tioniert“, bilanzierte der 47-jährige Racer.

Mit dem fünften Rang in der Cup-5-Wertung war der Dremmener Alex Lambertz im Premierenrennen der Langstreckenmeisterschaft auf dem Nürburgring hochzufrieden. Entsprechend optimistisch ging er mit seinem Partner Marc Ehret im BMW 235i Racing-Cup „an die Arbeit“ auf der berühmten Nordschleife. Nach Klassenstartplatz P2 kam die Renneneröffnung einem Reifenpoker gleich, musste doch bald von Re-

genreifen auf profillose Slicks gewechselt werden. Der 333 PS starke BMW lag auf P1 als Ehret das Steuer an Lambertz übergab. Der dann aber die ganze Härte zu spüren bekam, als er im Streckenabschnitt Wehrseifen von einem zu überundeten Fahrzeug trotz blauer Flaggen übersehen und von der Piste gedrängt wurde. Alex Lambertz: „Unser Auto war so stark beschädigt, da ging nichts mehr.“ Ihren nächsten Einsatz haben Ehret/Lambertz beim dritten VLN-Lauf am Samstag.