



Stella Reipert auf Landra wurde mit 0 Fehlern in 99,50 Sekunden beste Ratheimer Reiterin. Beim Derby belegte das Paar den Bronzerang. RP-FOTO: NIPKO

Springevent sorgt für zufriedene Gesichter

Reiten: Die Mannschaft von Trainer Willi Schreinemacher war beim von ihm organisierten Springevent in toller Verfassung. Diesmal in den Turnierplan eingegliedert war auch die Kreismeisterschaft.

VON ANKE BACKHAUS

RATHEIM Auf heimischem Boden läuft es eben besonders gut. Satte 300 Punkte heimste die Mannschaft beim Ratheimer Springevent ein – eine tolle Ausbeute, wie auch Trainer Willi Schreinemacher befand. Und damit nicht genug: Die fünfte Auflage des von ihm initiierten Springevents war erneut ein Highlight im Ratheimer Reitsportzentrum.

Die 300 Punkte gehen übrigens auf das FAB-Konto der Ratheimer Springreiter. Auch in dieser Saison geht man an den Start auf Ebene des Förderkreises für Amateur- und Berufsreitsport. Schreinemacher ist als Trainer im FAB-Wettbewerb längst gefürchtet, aber mehr noch geachtet bei der Konkurrenz. Kein Wunder, wie eben auch am Pfingst-wochenende live zu erleben war. Nicht nur Willi Schreinemacher, auch seine beiden Mitstreiter Nicole Borchering und Norbert Knorr hatten wieder ein sportlich sehr attraktives Programm mit Dressur- und Springprüfungen für die vier Turniertage organisiert.

Im vergangenen Jahr war das Ratheimer Derby erstmals im Turnierangebot, auch diesmal lockte diese Prüfung zahlreiche Besucher ins Springstadion. Stella Reipert auf Landra (RFV Ratheim) wurde hier Dritte. Aus Ratheimer Sicht ebenfalls sehr erfolgreich war Sabrina Busch, die mit Ruben die Spring-

Satte 300 FAB-Punkte heimste die Mannschaft beim Ratheimer Springevent ein

prüfung der Klasse S* für sich entschied. In der Dressur war die Prüfung der Klasse M* die anspruchsvollste im Plan – hier gewann Stefanie Schmeetz auf Sir Royal (RFV Selfkant).

Eine Besonderheit gab es beim Ratheimer Springevent, denn der Kreisverband Heinsberg der Reit- und Fahrvereine war zu Gast – die Kreismeisterschaften machten also Station in Ratheim. Hans-Peter Molls, Vorsitzender des Kreisver-

bandes, und sein Team fanden in Ratheim beste Bedingungen vor, derweil lobte Willi Schreinemacher die unkomplizierte Zusammenarbeit zwischen seinem Verein und dem Kreisverband. Molls überreichte nach dem Aufmarsch der Vereine die Vereinsstandarte an den Reitverein Heinsberg, der Reit- und Fahrverein Ratheim kam hier auf Rang zwei. Die Heinsberger erhielten indes auch die begehrte Jugendstandarte des Kreisverbandes. Die Ratheimer kamen in diesem Wettbewerb auf Rang vier. Alle neuen Kreismeister sind auf der Homepage des Kreisverbandes (www.pferdesport-heinsberg.de) in Kürze zusammengefasst.

Auch am Rand des sportlichen Geschehens ist die Veranstaltung immer eine Reise wert. Die topgepflegte Anlage des Reitsportzentrums ist eine Art Treffpunkt, so dass nicht nur Reitsportfreunde voll auf ihre Kosten kommen. So fand etwa die Reiterparty großen Anklang bei den Besuchern.

Alle Ergebnisse des Ratheimer Springevents sind abrufbar unter www.orgasport.de.

MELDUNGEN

SCHWIMMEN

SG-Duo startet bei Meisterschaft

ERKELENZERLAND (RP) Zwei junge Schwimmer der SG Erkelenz-Hückelhoven gehen am Wochenende bei den nordrhein-westfälischen Meisterschaften im Schwimmsportleistungszentrum in Wuppertal an den Start. Dabei werden sich Franziska Eser und Noël Xilouris gegen starke Konkurrenz behaupten müssen: Insgesamt sind 652 Aktive gemeldet, die 1992 Einzelstarts und 128 Staffelfrennen bestreiten werden. Xilouris wird am Samstag die 50 Meter Brust schwimmen und am Sonntag ebenso wie Eser die 100 Meter Brust in Angriff nehmen.

TENNIS

Schnupperstunden für Kinder beim TC Erkelenz

ERKELENZ (RP) An den kommenden drei Dienstagen – 24. und 31. Mai sowie 7. Juni – bietet der TC Blau-Weiß Erkelenz von 16 bis 16.45 Uhr wieder seine beliebten Kids-Days an. Dabei haben Kinder ab fünf Jahren die Möglichkeit, spielerisch erste Kontakte mit dem Tennis zu machen. Die kostenlosen Schnupperstunden auf der Anlage an der Krefelder Straße werden von Hassen Soudani geleitet, der als ehemaliger Davis-Cup-Spieler und Trainer viel Erfahrung mitbringt. Schläger und Bälle werden gestellt, die Kinder müssen nur Sportschuhe mitbringen.

Anmeldung und Infos unter annette.gieren@web.de

Kampf um den Sportpistolentitel ist ein spannender Dreikampf

VON HUBERT SCHNITZLER

KREIS HEINSBERG Der Kampf um den Meistertitel im Sportpistolenschießen könnte im Sportschützenkreis Heinsberg kaum spannender sein: Drei Teams liegen zur Halbzeit punktgleich an der Spitze – nur die SSF Wegberg können das nicht mithalten. Der SSV Tüschbroich hatte sich große Hoffnungen auf Platz eins gemacht, doch die Sportschüt-

zen Effeld machten ihm einen dicken Strich durch die Rechnung und gewann das Aufeinandertreffen mit 771:743 Ringen. Wettkampfbester war Thomas Krichel mit 258 Ringen für die Sieger. Matchwinner in der zweiten Begegnung war Job van Es, der 278 Ringe zu den 813 der Sportschützen Heinsberg beisteuerte. Da halfen auch 269 Ringe von Andrew Silk den Wegbergern nicht, denn 748 Ringe waren eindeutig zu

wenig, um als Sieger vom Schießstand zu gehen. Die Liste der besten Einzelstarter wird angeführt von den Heinsbergern Hermann-Josef Busch (274,0), Job van Es (268,67) sowie Emrah Gürçan (260,33) gefolgt von den Effeldern Thomas Krichel (259,33) und Markus Richter (256,67).

Mit der Luftpistole schoben sich die Tüschbroicher mit zwei Siegen an die Tabellenspitze. Die

Sportschützen Bauchem hatten trotz Heimvorteil keine Chance und unterlagen am Ende mit 1046:1095 Ringen. Einen weiteren Sieg führen die Tüschbroicher dann gegen Kückhoven ein. Mit einer 1034:1091-Niederlage schickten sie die Gäste wieder nach Hause.

Vier Punkte gab es auch für die Sportschützen Rur-Kempen. Der SSV Kückhoven unterlag ihnen mit 1037:1057 Ringen und auch der SSV

Brachelen konnte ihnen bei der 1022:1051-Niederlage keine Paroli bieten. In beiden Partien erzielte Dieter Lambertz mit 256 und 264 Ringen das beste Einzelergebnis für die Sieger.

Die Top-Five in diesem Wettbewerb sind das Tüschbroicher Trio Heinz-Josef Born (371,33), Heinz-Günter Schmitz (365,67) und Dieter Lambertz (363,75) sowie Johannes Jaeger (362,33) aus Bauchem und

der Brachelener Markus Lötze (359,33).

Die Sportpistolen-Halbzeittabellen

der: 1. Heinsberg (4:2/833,67); 2. Effeld (4:2/771,67); 3. Tüschbroich (4:2/757,67); 4. Wegberg (0:6/736,33).

Die Luftpistolen-Tabelle: 1. Tüschbroich (6:0/1092,33); 2. Rur-Kempen (6:2/1071,0); 3. Kückhoven (2:4/1033,33); 4. Bauchem (2:4/1029,33); 5. Brachelen (0:6/1014,33).

SERIE PAPE LÄUFT (FOLGE 7)

Ohne Netzer und doppelten Boden

So ein Marathon zieht sich. Vor allem in der Vorbereitung. Doch lange Trainingsläufe müssen sein. Sonst grüßt der Mann mit dem Hammer.

BECK Meine Familie sieht mich mittlerweile öfter in der Rheinischen Post als zu Hause. „Hätte ich das vorher gewusst, dann hätten wir Dir Deine Laufausrüstung schon viel früher gekauft!“, scherzt meine Frau Silvia.

Und ja, so ein Marathon zieht sich. Vor allem in der Vorbereitung. Ich laufe jede Woche kontinuierlich viermal 10 Kilometer. Dreimal mit einem Puls von 70 bis 75 Prozent meiner maximalen Herzfrequenz, einmal mit 75 bis 80 Prozent. Das klappt prima. Und am Wochenende der Langstreckenlauf mit einer Intensität von 60 bis 70 Prozent. Erst waren es 18, dann 20, dann 22 Kilometer. Jetzt stehen 25 Kilometer auf



Ein Stein im Schuh kann schmerzhaft sein. Diese Erfahrung machte Christian Pape (l.) während eines 25-Kilometer-Laufes am Borussia-Park: „Ich meine sogar, Günter Netzer hätte mir von der Plakatwand zugezwinkert.“ FOTOS: AMELIE PAPE / IMAGO (ARCHIV)

„Man läuft nach dem Frühstück los, kommt zum Mittagessen zurück, und ganz ehrlich, es fühlt sich an wie Abendessen“

dem Programm. Diese langen Läufe sind richtige Wochenend-Killer. Man läuft nach dem Frühstück los, kommt zum Mittagessen zurück, und ganz ehrlich, es fühlt sich an wie Abendessen.

Lange Läufe bereiten Schmerzen. Aber sie müssen sein, wenn man beim Marathon beim berühmten berüchtigten Kilometer 30 nicht dem „Mann mit dem Hammer“ begegnen will. So heißt das im Läuferjargon, wenn der Kohlenhydratspei-

cher zuneige geht und der Körper auf die trägere Fettverbrennung umstellen muss, für die mehr Sauerstoff benötigt wird. Untrainiert muss man hier das Tempo drosseln oder sogar abbrechen. Der „Mann mit dem Hammer“ schlägt erbarmslos zu.

Nein, ich möchte diesen unsympathischen Herrn einfach nicht kennenlernen. Also mache ich mich mit Pflastern auf den Brustwarzen, gut besohlt und mit Beinkleidern,

die keinen Reibungswiderstand zulassen, voller Elan auf den Weg von Beck nach Mönchengladbach. Ziel ist der Borussia-Park. Als Marathonläufer soll man immer wieder in seinen Körper hinein hören, um mögliche Verletzungen schon im Frühstadium zu erkennen. Ich fühle mich euphorisiert, denn ich sehe die Stadion-Silhouette immer näher kommen. Endorphine sprudeln durch meinen Körper. Und dann plötzlich wie aus dem Nichts – ein



stechender Schmerz! Hinten rechts, meine Achillessehne. Eine Sehnenreizung? Eine Sehnenentzündung? Etwa ein Sehneriss? Der Schmerz wandert langsam tiefer bis zur Ferse. Er strahlt unter die Sohle. Und dann kann ich ihn endlich identifizieren: Ich habe einen Stein im Schuh!

Ich war gerade so herrlich in meinem Laufrythmus und ich will meinen 25 Kilometer-Lauf doch nicht wegen eines Steins im Schuh

unterbrechen! Ich versuche den Stein zu ignorieren, doch er bringt mich aus dem Konzept. Wenn es ein Kieselstein wäre. Klein, schön rundgespült und anschniegsam, dann wäre es egal. Aber dieser Stein scheint eckig und hart zu sein. Ein heimtückischer Splitt! Gefühlt ist es ein Hinkelstein, der mich gerade ausbremst.

Ich versuche, den lästigen Störenfried von der Sohle nach vorne zu den Zehen zu bewegen. Am besten zwischen den großen und den zweiten Zeh, weg von der schmerzhaften Stelle. Ich schüttele das Bein, ich werfe es nach vorne, nach hinten und zur Seite. Aus der Laufstrecke ist längst ein „Highway to Hell“ geworden. Es bleibt nicht aus, dass Spaziergänger mich dabei beobachten: „Guck mal da, der Pape! Erst ‚Pape grillt‘, dann ‚Pape läuft‘ und jetzt auch noch ‚Pape steppt!‘“

Dann habe ich es endlich geschafft. Der Stein liegt unter meinem dicken Onkel. Jetzt muss er nur noch ein wenig zur Seite. Ich trete aus wie ein störrischer Esel. Doch der Stein bleibt unter meinem dicken Zeh und sticht, sticht, sticht.

Ich gebe mich geschlagen. Ich setze mich hin, öffne den Schuh, drehe und wende ihn – nichts. Wütend springe ich auf und zack – wieder

dieser Schmerz! Der Stein hat sich tatsächlich durch meine Laufsocke gebohrt. Vorsichtig befreie ich meinen Zeh von diesem Ungetüm, das so groß ist wie ein Stecknadelkopf und kicke ihn gekonnt in den nächsten Kanalgrill. Rache muss sein!

Ohne Stein im Schuh erreiche ich schließlich das Fußballstadion. Ich umrunde es und laufe an den riesigen Porträts der „Fohlen-Jahrhundert-Elf“ vorbei. Verstohlen schaue ich nach rechts und nach links, ob mich auch wirklich niemand sieht, und spreize dann im Vorbeilaufen meinen Zeige- und Mittelfinger zum Victory-Zeichen. Ich meine sogar, Günter Netzer hätte mir von der Plakatwand zugezwinkert.

Pünktlich zum Bundesliga-Anpfiff um 15.30 Uhr komme ich wieder zu Hause an. Ausgepumpt schleppe ich mich auf die Couch und verfolge die Fußballübertragung im Fernsehen. Plötzlich höre ich mich rufen: „Mein Gott, nun lauf doch mal!“ Doch im selben Moment entschuldige ich mich innerlich für mein Fluchen. Vielleicht hatte der Spieler einen Stein im Schuh.

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

PAPE LÄUFT
Kölnmarathon