

Wegen Borussia: Arbeitstagung in Rekordtempo

Fußball: Erstmals überhaupt wird es in den Heinsberger C-Ligen Absteiger geben - die zur Saison 17/18 eingeführte D-Liga macht's möglich.

VON MARIO EMONDS

HÜCKELHOVEN Über Jahrzehnte gehörte es zur Arbeitstagung des Fußballkreises Heinsberg (und seiner Vorgängerkreise) wie das Amen in der Kirche: die Ausgabe der Terminkalender unmittelbar vor Beginn der Sitzung. Gestern Abend fand dieses Ritual im Hilfarther Saal Sodekamp-Dohmen erstmals nicht mehr statt - zwangsläufig. Denn nun hat auch auf diesem Sektor der technische Fortschritt Einzug gehalten: Ab dieser Spielzeit gibt es den Terminkalender nur noch in elektronischer Form. Das exakt 140 Seiten umfassende PDF mit allen gewohnten Informationen aus der Print-Ausgabe lässt sich problemlos von der Homepage des Fußballkreises herunterladen.

Auch der Wegfall der Aushändigung in gedruckter Form sorgte dafür, dass die Arbeitstagung ungewohnt zügig verlief - nach gerade einmal 41 Minuten konnte Spiel-ausschuss-Vorsitzender Josef Küppers seine Schäfchen bereits in den weiteren Abend entlassen. Hauptgrund dafür, dass der „TO“ als Versammlungsleiter so mächtig auf die Tube gedrückt hatte (übrigens sehr zum Wohlgefallen der Vereinsvertreter), war natürlich das Champions-League-Playoffspiel Borussia Mönchengladbachs in Bern - da wollten alle vor dem Anpfiff wieder rechtzeitig daheim sein.

Mit der abgelaufenen Saison hatte sich Küppers zuvor sehr zufrieden gezeigt - nicht nur wegen des sportlichen Abschneidens der „Heinsberger“ Vereine gerade auch im Mittelrheinpokal, sondern auch wegen ausgebliebener Negativvorkomm-



Der stellvertretende Kreisvorsitzende Frank Laut (v.l.), die Frauenbeauftragte Ursula Sieben und der Spielausschuss-Vorsitzende Josef Küppers ehren zu Beginn der Arbeitstagung im Hilfarther Saal Sodekamp-Dohmen die Staffelsieger der vergangenen Saison.

RP-FOTO: JÜRGEN LAASER

nisse: „Was Gewalt und Rassismus angeht, war es bei uns im Vergleich zu anderen Kreisen sehr ruhig. Darauf bin ich stolz. Meine TO-Kollegen erzählen mir aus ihren Kreisen zum Teil ganz andere Dinge.“

Dazu wartete Küppers mit einer tagesaktuellen - und ebenfalls erfreulichen - Neuigkeit auf: „Heute rechtzeitig daheim sein. Die Spiel-ausschuss-Vorsitzende Josef Küppers mit einer tagesaktuellen - und ebenfalls erfreulichen - Neuigkeit auf: „Heute rechtzeitig daheim sein. Die Spiel-

gestrichen. „Es sei denn, die beiden betreffenden Vereine legen dennoch Wert auf die Austragung als eine Art Trainingsspiel“, fügte Küppers schmunzelnd hinzu.

Ein wenig verärgert zeigte sich der „TO“ dagegen über die mäßige Resonanz für die von ihm angeregte Staffeltagung der A-Liga in der Winterpause: „Dafür hatten nur sieben der 16 Vereine Interesse signalisiert. Ich mache das aber doch nicht für

mich, sondern für euch!“ Im Winter werde er einen zweiten Vorstoß unternehmen, kündigte Küppers an. „Ist die Resonanz besser und findet die Tagung erstmals statt, können meine Spiel-ausschuss-Kollegen und ich uns gut vorstellen, so etwas auch in den B- und C-Ligen zu machen.“

In der Saison 2017/2018 wäre das dann sogar für die D-Liga denkbar. Diese zusätzliche Klasse mit drei Staffeln wird ja im Sommer 2017

eingeführt - die Zahl der C-Ligen wird im Gegenzug von sechs auf drei Staffeln reduziert. Etwa die Hälfte der C-Ligisten wird in der kommenden Saison demnach also absteigen. „Bis Platz sechs bleibt man sicher in der C-Liga“, erläuterte Küppers. Diese Klasse solle auch mittelfristig mit drei 13er-Staffeln spielen. Ob auch die D-Liga auf Dauer mit drei Staffeln spielen werde, hänge von der Zahl der Mannschaftsmeldungen ab. Küppers: „Wird die Zahl da zu gering, reduzieren wir auf zwei Staffeln.“

71 Vereine nehmen in der neuen Saison am Spielbetrieb teil - darun-

Anzeige

RP Shop

Pop-Art-Astrologie aus Marmorin (H: 17-22 cm)

Alle Sternzeichen verfügbar.

68,00 €

Jetzt bestellen:
0211 505-2255
Mo-Fr von 8-16 Uhr
zzgl. 7,90 € Versandkosten

„Im Vergleich zu anderen Kreisen hatten wir erfreulich wenige Fälle von Gewalt“

Josef Küppers
Spiel-ausschuss-Vorsitzender

SERIE PAPE LÄUFT (FOLGE 20)

Im Schnecken-tempo

WEGBERG Laufen fördert die Neubildung von Synapsen im Gehirn, die für die Lern- und Gedächtnisleistungen mitentscheidend sind. Wehe, jetzt sagt jemand, meine vierwöchige Laufpause wegen Achillessehnenbeschwerden merkt man mir an. Aber es stimmt schon. Ich bin auf Entzug. Mein ehrgeiziges sportliches Vorhaben ist bedroht. Alternativesportarten wie Radfahren sind gut und schön, aber sie befriedigen nicht das Verlangen, das Tier in meinem Inneren tobt: Rennen und Vorausgaben. Und ich bin inzwischen überzeugt: man kann sich nicht zu einem Marathon schummeln. Man muss ihn machen. Man muss ihn erlaufen. Also schlage ich elanvoll die Bettdecke zur Seite, ganz im Stile meines Opas Adi Axer, den ich leider nie kennengelernt habe. Er soll sehr lustig und ein echtes Original gewesen sein. Angeblich hat er jeden Morgen die Füße aus dem Bett geschwungen und laut gerufen: „Feierabend!“. Auf ihn soll ich kommen...

Auch ich schwinge mich aus dem Bett. „Feierabend!“ kommt mir aber nicht über die Lippen. Im Gegenteil. Ich will trainieren. Die Kühlakkus, die ich mir vor dem Schlafengehen gewissenhaft um meine Fußfesseln gewickelt habe, fliegen längst aufgetaut quer durch das Schlafzimmer. Ich verheddere mich im Salbenverband und schlage in voller Länge auf den Fußboden auf. „Ich weiß, dass Du Dich viel dehnen sollst. Aber diese Übung ist sehr gewöhnungsbedürftig“, grinst meine Frau Silvia schadenfroh. „Die Übung heißt ‚Überfahrener Igel‘ und ist ungemein effektiv“, erwidere ich rüchelnd und mit hochrotem Kopf, „davon kennst Du nichts.“

Ich gebe zu, ich bin schlapp geworden. Aber auch einsichtig und vor allem demütig. Jeder Sportler muss mal wegen einer Verletzung mit dem Training pausieren. Egal ob Anfänger oder Profi. Meist sind es Überlastungssymptome, die uns Läufer peinigen. Ich habe mich selbst überholt und mir ein Bein gestellt. Aber mal Hand auf die Achil-

lessehne: Wenn es gut läuft, will man immer mehr. Man gibt sich dem Rausch der Endorphine hin. Man ist beseelt vom Traum des perfekten Tempolaufs. Dieser Traum treibt selbst mich als Anfänger an. Klar, es gibt nun wirklich Wichtigeres im Leben als Laufen. Die Gesundheit geht vor. Und wie sagte schon meine Oma: „Zeit heilt Wunden.“ Recht hat sie. Doch wenige Wochen vor dem Marathon habe ich alles, nur keine Zeit. Ich fluche.

Ich bin richtiggehend sauer auf die Mutter von Achill, dem griechischen Sagenheld, nach dem die Achillessehne benannt ist. Achill galt, nachdem ihn seine Mutter, die Meeressäugerin Thetis, kopfüber in den Fluss Styx getaucht hatte, am ganzen Körper als unverwundbar. Doch da sie ihren Sohn während des Eintauchens an den Fußgelenken

festhielt, wurden diese nicht vom Wasser benetzt. Die Ferse blieb Achills einzig verwundbare Stelle.

Mensch Mama von Achill! Selbst wir haben schon in der Grundschule beim Schwimmen den anderen in Perfektion „gedöppt“. Von hinten unbemerkt anschwimmen, mit Schwung aus dem Wasser schnellen, dabei dem Überraschten auf seine Gummibadekappe drücken und ihn so unter Wasser tauchen, und zwar den ganzen Körper. Was für ein Spaß! Das hättest Du als Meeressäugerin doch erst recht hinbekommen müssen. Und ich han jetzt d'r Driss!

Ein Wechselbad der Gefühle. Verspüre ich Schmerzen, denkt der Kopf ans Aufgeben. Bin ich schmerzfrei, schmiedet der Kopf schon wieder kühne Ziele. Wichtig ist aber erst einmal, einen kühlen

Kopf zu bewahren. Fast schon ängstlich schlüpfte ich in meine Laufschuhe. Behutsam und ganz langsam beginne ich zu traben. Spüre ich was? Sticht es? Dann sofort abbrechen. Schweißtropfen perlen von meiner Stirn. Angstschweiß. Noch scheint Achill mein Freund zu sein. Bitte, Achillessehne, ich beanspruche dich heute so gut wie gar nicht. Höchstens 20 Minuten. Geize mit deinen Reizen!

Mein Laufstil ist unruhig. Es hakt und rumpelt. In den Monaten des intensiven Trainings hatte sich eine sanfte, gleitende Bewegung in mein Laufen eingeschlichen. Jetzt muss ich mich in Zeitlupe an die Form von vor der Verletzung herantasten. Beziehungsweise heranrücken. Mein Ehrgeiz ruft mir zu: „Christi-an, Du musst mehr und schneller laufen. Du musst Deine verpassten Trainingseinheiten aufholen!“ Die Vernunft erwidert: „Bloß nicht! Vergiss Deine Ausfallzeit. Sonst läufst Du auf direktem Weg in die nächste Verletzung!“ Meine Pulsuhr habe ich so programmiert, dass sie mir immer wieder digitale Knüppel zwischen die Beine wirft, wenn

das Tempo zu hoch wird. Ich laufe und bremse ab. Man kann das vergleichen mit einer Wanderung, bei der es steil bergab geht. Dort gilt es auch, jeden Schritt abzufedern. Man holt sich einen Muskelkater in den Oberschenkeln und blaue Zehen, weil man in den Schuhen vorne immer anstupst. So ähnlich geht es mir gerade. Ich bewege mich wie ein störrischer Esel. Das erklärt vielleicht auch meine neuerliche Lust auf Hafer-Flocken.

Was wäre nur gewesen, wenn ich nicht... Es ist jetzt so! Manchmal läuft es eben nicht, wie man es sich vorgestellt hat. Nun gilt es, nach vorne zu schauen und sich darüber zu freuen, endlich wieder Sauerstoff durch den Körper strömen zu lassen. Erst jetzt spüre ich, wie viel

Kraft und Zufriedenheit mir das Laufen für meinen Alltag gebracht hat. Natürlich hasse ich die mitleidvollen Blicke der Spaziergänger, die glauben, dass ich nicht mehr kann und mir die Puste ausgegangen ist oder die vermuten, ich hätte meine Walkingstöcke zu Hause vergessen. Ich habe das Gefühl, ich laufe so langsam, dass ich meiner Heimat beim Wechsel der Jahreszeiten zu sehen kann. Die Schnecken am Wegesrand werden zu Rennboliden und scheinen mich zu überholen. Hoffentlich rutsche ich nicht auf ihrer Schleimspur aus.

Ich versuche, meinen Kopf frei zu bekommen. In der Ferne läuten die mächtigen Glocken der Beecker Kirche ihr anmutiges und tröstliches Lied. Irgendwann laufe, nein, schleiche ich über den Beecker Dorfplatz und am Kirchenportal vorbei. Dort treffe ich auf unseren Pastor, der auf dem Weg zur Heiligen Messe ist. „Guten Morgen, Herr Pastor!“ „Guten Morgen, Christian! Stimmt das, was in der Rheinischen Post stand? Hast Du

wirklich Probleme mit Deiner Achillessehne?“ Ich zeige auf meinen Salbenverband am Knöchel: „Ja, das ist kein Spaß.“ Der Pastor schaut mich mitfühlend an und sagt mit sanfter Stimme: „Junge, Du läufst so langsam. Mit Krankensalbung kenne ich mich aus!“ Gegen jeden wissenschaftlichen Rat und ohne einen weiteren Gedanken an meine malträtierte Achillessehne zu verschwenden, beschleunige ich mein Tempo von 0 auf 100 und höre mich rufen: „Um Gottes Willen. Herr Pastor, bloß nicht. Hinterher geben Sie mir noch die letzte Ölung!“

AUTOR CHRISTIAN PAPE (43) IST HUMORIST UND HOBBYLÄUFER. AM 2. OKTOBER 2016 GEHT ER MIT RP-REDAKTEUR MICHAEL HECKERS (42) BEIM KÖLN-MARATHON AN DEN START.



Die Schnecken am Wegesrand werden zu Rennboliden und scheinen Hobbyläufer Christian Pape zu überholen.

RP-FOTO: JÖRG KNAPPE

KREISPOKAL HALBFINALE

SV Helpenstein vor historischem Spiel

VON HANS-RUDOLF RITZEN

ERKELENZERLAND Der Kreispokal geht so langsam aber sicher in die heiße Phase: Heute und morgen werden die beiden Halbfinals ausgetragen. Qualifiziert haben sich dafür: Mittelrheinligist FC Wegberg-Beeck, Landesligist Germania Teveren, Bezirksligist TuS Rheinland Dremmen sowie der A-Ligist SV Helpenstein. Wer letztlich den Sprung ins Endspiel schafft, ist aber eher zweitrangig, denn aufgrund des guten Quotienten hat wahrscheinlich schon das ganze Quartett einen Platz im Mittelrheinpokal sicher.

Im ersten Semifinale stehen sich heute ab 18.30 Uhr der TuS Dremmen und der FC Wegberg-Beeck gegenüber. Fünf Mal trafen beide Teams bisher im Großkreispokal schon aufeinander - und immer siegte die Kleeblätter. Am engsten war es in der Saison 2003/04, als sich die Rheinländer im Viertelfinale nach ausgeglichenen 120 Minuten (1:1) erst im Elfmeterschießen mit 5:6 geschlagen geben mussten. Der Mittelrheinligist holte sich bei neun Endspieleteilnahmen sieben Mal den Pokal. Der Gegner triumphierte in sieben Finals zwei Mal. Beide unterzogen sich am Wochenende nochmals einem Test. Der Bezirksligist gewann beim Niederrhein-A-Ligisten Viktoria Mennrath mit 5:2, die Beecker siegten beim Landesligisten Germania Erftstadt/Lechenich mit 4:0.

Der SV Helpenstein erwartet morgen ab 18.30 Uhr Germania Teveren. Die Helpensteiner stehen nach Siegen gegen die B-Ligisten SV Waldfeucht/Bocket und Concordia Haaren, Bezirksligist Sparta Gerderath sowie den A-Ligisten SV Waldenrath/Straeten und VfJ Ratheim erstmals im Halbfinale des Kreispokals. Der Landesligist durfte sich bei sechs Finalteilnahmen zwei Mal über die Kreispokalkrone freuen. In der Saison 2007/08 bezwangen die Heidekicker den FC Wegberg-Beeck mit 5:1, im Vorjahr den TuS Dremmen mit 6:5 nach Strafstoßschießen.