

Der Prinz trainiert für die Berg-Etappe

Christoph Schada macht sich fit für den Karneval. Im Laufschrift um den Sportplatz: Der GA war dabei

Von Richard Bongartz

BONN. Gleich zu Anfang kam die Bergetappe. 16 Prozent Steigung, hoch auf den Kreuzberg. „Das ist nicht dein Ernst“, sagte Christoph Schada zu seiner Trainerin Beatrice Pfefferkorn-Troll. Ob das mit dem Sport die richtige Idee war? Der angehende Prinz des bönnschen Fastelovends hat sich viel vorgenommen. „Da musst du schon frisch sein.“ Einige hundert Termine gilt es zu absolvieren. Da will Schada sich wohl fühlen und fit sein.

Bevor es auf die erste Jeckenbühne geht, läuft der 42-Jährige auf dem Lengsdorfer Sportplatz ein. Drei Wochen ist er schon im Training, dreimal die Woche, jeweils eine Stunde lang. Über den Kreuzberg kann er jetzt fast schon lachen, den kommt er dank Radfahren und Gymnastik im Wasser jetzt schon ohne große Pausen hoch. Und auch dank Nordic Walking, das heutige Bewegungsprogramm für Schada. „Jetzt kann man den Gürtel schon sehen“, lobt Pfefferkorn-Troll, die mit viel guter Laune und Humor motiviert. Von seinem Ausgangsgewicht – über die Höhe schweigt der Prinz – sind schon fünf bis sechs Kilo runtergepurzelt. Doch darauf kommt es nicht an. „Ich will mein Wesen nicht verändern“, sagt Schada. Auf eine Diät verzichtet er auch.

Nordic Walking kennt 21 verschiedene Schritte

Die Methode geht auf die 30er Jahre zurück, als Langläufer im Sommer und im Herbst mit Stöcken unterwegs waren. Auf einer Messe 1997 wurde der heute bekannte Stock vom Erfinder des Nordic Walkings, Marko Kantaneva, vorgestellt. Der Boom begann. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass beim Nordic Walking bis zu 46 Prozent mehr Kalorien verbrannt und mehr



Diagonalschritt: Beatrice Pfefferkorn und Christoph Schada beim Nordic Walking. FOTO: BARBARA FROMMANN

Sauerstoff verbraucht werden als bei normalem Gehen mit gleicher Geschwindigkeit. Zudem ist es schnell erlernbar, löst Muskelspannungen an Schulter und Nacken. „Es gibt 21 verschiedene Schritte“, sagt Trainerin Beatrice Pfefferkorn-Troll, darunter auch einige Sprünge. Man komme jedoch meist mit drei bis vier verschiedenen Schritttechniken aus. bot

Sport nicht neu erfinden.“ Muss er auch nicht. Mit seinem neuen schwarzen Funktionsdress, der schwarzen Kappe und den roten Stöcken geht es in die Aufwärmrunde. Spaziergänger kommen da schon nicht mehr mit. Drei Walking-Schritte beherrscht Schada. Jetzt heißt es Brust raus, Bauch rein. Die Füße werden außen von der Ferse bis ganz nach vorne abgerollt, die Stöcke nach hinten weggedrückt. „Da muss man sich zehn Dinge auf einmal merken“, sagt der Karnevalist, der als Läufer ein ganz anderes Bild abgibt als bei seiner bisherigen Aufgabe als Adjutant in der Prinzenequipe. „Ich bin bekennender Radfahrer. Zu Fuß bin ich noch nie so schnell unterwegs gewesen.“ Auch die richtige Atmung ist wichtig. „Man

kann mit Nordic Walking so flott wie ein Jogger sein“, sagt Pfefferkorn-Troll.

Rast der Puls, soll er zwischen durch heruntergefahren werden, so die Trainerin. „Wichtig ist, Spaß zu haben. Dran bleiben.“ So laufen die beiden nun ein Stück rückwärts – das entspannt. Schada will mit Pfefferkorn-Troll bis zur Proklamation im Januar weitermachen. Vielleicht auch länger. Die Kursleiterin macht ihm einen Freundschaftspreis, „weil ich es toll finde, dass er Prinz wird“. Und weil wieder mal ein echter Rheinländer den Bonner Narren vorstehe. Weitere Motivation: Hält Schada durch, will sie ihm die Hälfte ihres Honorars spendieren.

Die Zeit für die Bewegung knapst sich der 42-jährige, der An-

gestellter beim Landesbetrieb Straßen NRW ist, von seinen sonstigen Verpflichtungen ab. Er hat sich ein wenig aus Vereinen und Politik zurückgezogen. Der Hans Dampf in allen Gassen Lengsdorfs – er sitzt unter anderem für die CDU in der Bezirksvertretung Hardtberg – will jetzt mal an sich denken. „Vielleicht lernt er auch die Frau seines Lebens kennen“, sagt Pfefferkorn-Troll. „Ich möchte als Prinz gerne flirten“, verrät Schada mit einem Augenzwinkern und freut sich auf viele nette Bekanntschaften. „Ich tue was. Spät, aber nicht zu spät.“

Schwitzen macht durstig. Die Trainerin empfiehlt Mineralwasser mit frischer Zitrone. „Das kurbelt den Stoffwechsel extrem an. Das merkt man.“ Nach den ersten Fitnessstunden taten Schada noch Schienbeine und Waden weh. Da schrieb er Pfefferkorn-Troll eine E-Mail: Sie sei schuld am schlechten Schlaf und den Schmerzen am Morgen. Aber auch, dass die Jeans jetzt rutscht. Wie wird das erst im Karneval, wenn an jeder Ecke Bier und Frikadellen locken? Die Trainerin weiß Rat: „Wer den Prinzen schätzt, bietet ihm ein alkoholfreies Kölsch an.“ Schadas Gesicht verrät, dass er damit nicht ganz einverstanden ist. Auf die Fleischbällchen kann er leichter verzichten. „Die kann man nach der Session eh nicht mehr sehen.“

Prinzenpaar in Godesberg

Auch Bad Godesberg hat im Gegensatz zum vergangenen Jahr bereits im Sommer ein neues Prinzenpaar. Kurt Schöppe und Jutta Jülich werden die Narren am Fuß der Godesburg ab dem Elften im Elften regieren. Der Prinz ist hauptberuflich Orthopäde an der Janker-Klinik und kommt aus den Reihen von Blau-Gold Muffendorf. Die Godesia ist Mitglied der Godesberger Stadtsoldaten. hbl