

# Mit 83 fit für Radrennen – wie geht das?

Georg Krämer hat eine erfolgreiche Laufbahn als Radsportler hingelegt. Trotz seines Alters treibt er bis heute viel Sport. Am Sonntag gibt er im Rahmen von „Krefeld emotion“ Tipps, wie es klappt, fit zu bleiben – oder zu werden.



Georg Schorsch Krämer auf dem Rad. Bis heute fährt er viel Rad; Anstiege und Fitness sind kein Problem; nur ein Sturz wäre in diesem Alter verheerend.

FOTO: GEORG KRÄMER



Georg Schorsch Krämer (83) in Zivil: Er ist drahtig, benutzt keine Aufzüge und ernährt sich sehr bewusst. Fitness im Alter, so seine Erfahrung, ist mit ein paar Faustregeln gut zu halten.

RP-FOTO: VO

VON JENS VOSS

Da sitzt er vor einem mit seinen 83 Jahren und sagt, Radrennen fahre er nicht mehr – nicht wegen mangelnder Fitness, sondern wegen der Stürze: „Früher bist du gefallen, aufgestanden, hast den Lenker geradegebogen und das Rennen gewonnen. Heute liegst du auf der Intensivstation.“ Sagt's und lacht. Georg, den alle Schorsch nennen, Krämer hat sein Leben lang Sport getrieben, bis heute. Am Sonntag wird er im Rahmen von „Krefeld emotion“ aus seinem Leben plaudern und Tipps für Bewegung und Ernährung geben.

Krämer ist ein fabelhafter Erzähler und auch ein Philosoph des Sports. Der Mensch sei ein bipolares Wesen, sagt er: zum einen ein Stück Natur mit Instinkten, zum anderen ein ethisch-kulturell-spirituelles Wesen, das Regeln, Glauben, Kultur und Ethik folgt. „Sport spiegelt das perfekt wider: Sport ist Kampf, wie es ihn auch in der Natur gibt, aber er ist durch Regeln und eine Ethik der Fairness geregelt.“ Diese Bipolarität im sportlichen Wettkampf hat ihm nicht nur einfach Spaß gemacht –

sie war und ist für ihn ein Schlüssel zur ganzen Lebensführung.

Krämer war immer ein Kämpfer. Als Jugendlicher hat er mit großen Runden rund um die Rennbahn Laufen trainiert – in Bergschuhen, denn „es sollte schwerer sein“. Ausdauer – das war sein Ding. Mit Anfang 20 hat er durch Zufall zum Radsport gefunden. Über den Profi-Radler Klemens Großslinghaus, der seinerzeit Inhaber des Radgeschäfts Mücke war, ist er einmal bei einem Trupp Radfahrer mitgefahren, als Gast quasi. Wie sich herausstellte, bestand die Gruppe aus lauter Hochkarättern des Radsports ihrer Zeit: Radsportlegende Hennes Junkermann („war der Kopf und wurde von allen respektiert“), Uwe Burbach („machte im Rennen keine Fehler“), Heinz Esch („sagte knallhart seine Meinung“) und Manni Nepp („das war ein Instinkt-Fahrer, der war so begabt, der hätte Profi sein müssen“). „Ich war plötzlich auf hohem Niveau unterwegs, und ich konnte mitfahren“, erinnert sich Krämer. Das Ausdauertraining erwies sich als Pfund, mit dem er wuchern konnte. Weiter noch: Die Truppe war so angetan

von dem Neuen, dass Großslinghaus ihn zum ersten Rennen auf der Strecke Köln – Schuld (an der Ahr) – Köln mitnahm. „Ich wurde Zweiter“, sagt Krämer. Und strahlt immer noch.

Da war es um ihn geschehen, das Wettkampffieber hatte ihn gepackt und ließ ihn nie mehr los. Was auch an dieser ersten Gruppe lag: Die geballte Kompetenz und die Leidenschaft für den Radsport rissen Krämer mit. Der Radsport wurde lebensprägend, auch wenn er lebenslang Amateur blieb und seinen Lebensunterhalt als Lehrer an der Ter-Meer-Realschule in Uerdingen verdiente. „Ich bin der Gruppe um Klemens sehr, sehr dankbar“, betont er mehrfach. Wenn er heute von Taktik, Strategie und Technik beim Rennen erzählt, hört man gebannt zu.

Er blieb dem Typ nach ein Ausdauerkämpfer, „ich bin kein Sprinter. Wenn ich gewinnen wollte, musste ich allein vor dem Ziel sein“, sagt er offen. Dieses Wissen um seine „Inkompetenz“ (Krämer) sei für jeden Sportler essenziell, betont er, denn es helfe ebenso wie das Wissen um die eigenen Kompetenzen.

Obwohl er in seiner Laufbahn 120 nationale und internationale Rennen gewann, sieht er sich nicht als einen der Großen. „Ich hab zu spät angefangen. Manche Dinge lernt man nur als Kind oder Jugendlicher, später nicht mehr.“ Zum Beispiel die letzte Sicherheit im Lenken: „Man ist mit 60 Sachen Ellenbogen an Ellenbogen mit anderen Fahrern unter-

wegs. Bei der kleinsten Unsicherheit stürzt man“, sagt Krämer. Traumwandlerisch sicher ist man ihm zufolge aber nur, wenn man als Kind oder Jugendlicher angefangen hat.

Krämer ist dem Radsport bis heute treu, auch wenn er keine Rennen mehr fährt; der Sturzgefahr wegen. Er trainiert eisern zwei bis drei Stunden täglich, beginnt den Tag mit Übungen und Tanzbewegungen, macht zwei- bis dreimal die Woche Krafttraining. Er isst sehr bewusst und weiß, was und wie viel gut ist für den Körper – viel Gemüse, Kohlenhydrate, wenn er sie braucht („Nudeln isst man am besten vor einem Rennen, denn dann stehen schnell viele Kohlehydrate zur Verfügung“). Er berücksichtigt, dass man mit wachsendem Alter schlicht weniger Kalorien braucht, und er fordert sich permanent: Benutzt nicht den Aufzug, sondern die Treppe, und wenn er im Auto sitzt, spannt er bestimmte Muskeln an oder atmet bewusst. „Sport“, sagt er, „mache ich nicht nebenbei. Ich lebe das.“

Man glaubt's ihm aufs Wort: Seine 83 Jahre sieht man ihm nicht an.

## INFO

### Sonntag: Krämer spricht über Sport bis ins Alter

**Wann:** Georg Krämer wird am Sonntag, 14.30 Uhr, im Rahmen von „Krefeld emotion“ in einer Talkrunde zum Thema „Sport im Alter“ von seinen Sporterfahrungen berichten und Tipps für Einsteiger oder Wiedereinsteiger geben. Sein Gesprächspartner ist Jens Voß, Redaktionsleiter der RP Krefeld.

**Ort:** Vor dem neuen Rose Bike-Store neben Intersport Borgmann an der Königstraße.

## Polizist für sportliche Leistungen geehrt

(RP) Ausgezeichnete Leistungen: Am 24. August haben drei Polizeibeamte aus Krefeld an den Polizeimeisterschaften im Radsport in Iserlohn teilgenommen – unter ihnen Erster Polizeihauptkommissar Uwe Röpstorf, der Gesamt-Fünfter und in seiner Altersklasse Landesmeister wurde. Am Donnerstag ehrte Polizeipräsidentin Ursula Mecklenbrauck den 59-Jährigen für seine sportlichen Leistungen. Der erfolgreiche Triathlet, der im Polizeipräsidium auf der Leitstelle arbeitet, knüpft nach einer längeren Verletzungspause wieder an seine alten Erfolge an: 2017 gewann er jeweils den ersten Platz bei den „Ironman 70.3“-Wettkämpfen in Barcelona, Kraichgau und auf Rügen. Außerdem ging er bei den Europameisterschaften des Ironman in Frankfurt und bei den Deutschen Meisterschaften im Allgäu an den Start. Insgesamt fünfmal hat er an der Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii teilgenommen. 2018 belegte der Athlet in Südafrika den 3. Platz der Weltmeisterschaft „Ironman 70.3“.

## Rollstuhlfahrer Handy geklaut

(bk) Ein Unbekannter hat Mittwochabend einem Rollstuhlfahrer vor dem Seniorenzentrum an der Blumenstraße das Smartphone gestohlen. Das teilte die Polizei gestern mit. Der 63-Jährige nutzt das Handy wegen einer Sprachbehinderung zur Kommunikation und hatte es deshalb in einer Halterung am Rollstuhl befestigt. Der auch körperlich stark eingeschränkte Mann konnte sich gegen den Diebstahl nicht zur Wehr setzen. Der geschätzt 30-jährige, schwarzhaarige Täter näherte sich dem Senior gegen 19.30 Uhr und riss das Gerät aus der Halterung. Danach flüchtete er auf einem Fahrrad.

Die Polizei bittet Zeugen, sich unter 02151 6340 oder über [hinweise.krefeld@polizei.nrw.de](mailto:hinweise.krefeld@polizei.nrw.de) zu melden.

## Gründertreffen fördert Austausch

(bk) Am letzten Dienstag im Monat, 27. September, treffen sich wieder Existenzgründer zum zwanglosen Treff ab 18 Uhr in der Braustube des „Gleumes“ an der Sternstraße. Der Stammtisch bietet Jungunternehmern eine Plattform für den gegenseitigen Gedankenaustausch.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Infos unter: <https://www.krefeld-business.de/foerdermittelgruendungsberatung/>

# Niederrheinische Sinfoniker spielen erstmals im Autohaus

Das neue Format der Niederrheinischen Sinfoniker kam hervorragend an. Es gab nicht nur Klassisches, sondern Schuberts Forelle auch geräuchert.



Das Autohaus als Konzertsaal: Die Niederrheinischen Sinfoniker servierten klassische Musik zum Fingerfood.

FOTO: THOMAS LAMMERTZ

VON HEIDE OEHMEN

Vor glänzenden Limousinen nahmen die Niederrheinischen Sinfoniker Platz – ein ungewohntes Bild, aber ein großer Erfolg. Was in Mönchengladbach schon lange der Renner ist, dürfte es nun wohl auch in Krefeld werden – das Format „Kütsons Happy Hour“.

Der vollauf gelungene Auftakt im Tölke & Fischer Audi Zentrum Krefeld war bis auf den letzten Platz ausverkauft, und auch für die am 17. November und 17. Januar geplanten Folgeveranstaltungen sind bereits keine Karten mehr zu bekommen. Doch die Theaterkasse hält eine Warteliste bereit.

Der Leiter des Audi-Zentrums begrüßte Akteure und Publikum – hoch erfreut, dass endlich wieder eine Veranstaltung in der akustisch hervorragenden Ausstellungshalle stattfinden könne. Das Berufskolleg Glockenspitze, eine Ausbildungsstätte für Köche, bot jedem Besucher ein kostenloses Getränk

nach Wahl an und hatte die kleinen Tische, an denen man Platz nehmen konnte, liebevoll dekoriert. Das darauf bereitgestellte Fingerfood bestand aus „Schuberts geräucherter Forelle“, „Tschairowskys Nussknacker-Quiche“ oder „Kütsons knusprigem Dirigentenstab“.

Launig und informativ vom Generalmusikdirektor moderiert, präsentierte das Orchester leicht bekömmliche, aber durchaus anspruchsvolle Kompositionen von Klassik bis Spätromantik und schuf mit dem „Allegro con brio“ des Böhmen Jan Vaclav Vorisek (1791-1825) sogleich einen schwungvollen Einstieg in das Konzert. Je zwei Oboen, Klarinetten, Fagotte und Hörner verbanden im Allegro aus dem Bläseroktett von Ludwig van Beethoven instrumentalen Glanz mit spieltechnischer Sicherheit.

Das muntere Gewusel auf den nächtlichen Straßen in Madrid vermittelten die Streicher in einer schwungvollen Version von Luigi Boccherini (1743-1805). Chris-

tian Sinding (1856-1941), einem norwegischen Tonsetzer, gab Konzertmeisterin Chisato Yamamoto die Ehre. In zwei fesselnd und voller Tonschönheit gestalteten Sätzen aus der „Suite im alten Stil für Soloviolone und Orchester“ demonstrierte sie die Qualitäten dieses fast schon vergessenen Komponisten.

Das „Gran Adagio nach der Gran Partita KV 361“ von Mozart war hier überzeugend arrangiert für Oboe, Violine, Violoncello und Orchester. Yoshihiko Shimo, Chisato Yamamoto und Raffaele Franchini, von Kütson und dem Orchester behutsam unterstützt, leisteten Hervorragendes.

Zum Abschluss der Veranstaltung servierten der sorgfältig leitende GMD und seine Musiker zur Freude des beifallsfreudigen Auditoriums das farbige Finale aus der Sinfonie Nr. 94 G-Dur „Mit dem Paukenschlag“ von Haydn. Danach kannte der Jubel, der mit Beethovens „Gratulations-Menuett“ belohnt wurde, keine Grenzen mehr.