Kreuzberg Journal

Nr. 199 Oktober 2026

Goldener Herbst

Malerisch, ein güldenes Banner,
Canada call it, „The Indian Summer“
kommt der Oktober uns daher,
macht uns den Abschied nicht so schwer.

Vom heißen Sommer der außergewöhnlich war,
alles, was wuchs, wurde zu schnell gar,
die Natur, wüstenheiß überrannt,
und von der Trockenheit verbrannt.

Sachen passierten bis dahin,
die nicht passen in einen Lebenssinn,
Herausforderungen kommen auf uns zu,
man sieht zu viel, kommt nicht zur Ruh.

Der Oktober ist noch immer ein Geschenk,
an das ich gern und wohlig denk´,
wir feiern gern den Erntedank,
diese Fülle bleibt unsere Bank,
und der Ernte schönster Schein,
ist und bleibt der goldene Wein.

So oft schon und so lieb besungen,
ist die Lese heut gelungen,
drum stoßen wir an; weil dann und wann,
auch mal ein Wunder geschehen kann.

Von Dieter Köser



Erntedank 2026

9.30 Uhr heilige Messe und dann leckeres Frühstück …



Die FfK lädt euch wieder herzlich zum Erntedankfrühstück am 11.10.2026 ab 10.30 Uhr im von Mering Heim im Anschluss an die Messe ein. Es erwartet euch ein leckeres Frühstück mit allerlei Köstlichkeiten für den süßen und/oder herzhaften Hunger, ebenso eine große Auswahl an Heiß- und Kaltgetränken.

Erwachsene zahlen 7€ und Kinder 4€. Anmeldungen nimmt Katrin Hoffmann unter 02267 8889385 (auch AB) bis zum 08.10.2026 entgegen. Wir freuen uns!

eure Frauen für Kreuzberg

Was ist los am Kalvarienberg

Die Restaurierung der Kreuzwegstationen schreitet gut voran. Nach ca. 10 Wochen sind die Steinmetze nun fertig. Alle 14 Stationen sind sandgestrahlt sauber, alle Abplatzungen, Risse entfernt und alle Fugen neu. Jetzt warten wir, dass der Kirchenmaler die 14 Metalltafeln neu bemalt und sie dann wieder eingesetzt werden können.

Warum gibt es Kalvarienberge?

Der Begriff „Kalvarienberg“ leitet sich von der lateinischen Übersetzung des aramäischen Golgota ab, dem Hügel bei Jerusalem, auf dem Jesus Christus gekreuzigt wurde. Als Betreuer der heiligen Stätten in Israel förderten die Franziskaner den Bau von Kalvarienbergen und die damit verbundenen Andachten. Als Ersatz für eine Pilgerfahrt nach Jerusalem, die nicht jedem Gläubigen möglich war, sorgten sie für die Errichtung von Kreuzwegen. Die Kalvarienberge sind etwas wie ein versteinertes Theater, sie stellen den Leidensweg Christi nach, oft mit den 14 Stationen des Kreuzwegs. Ab dem späten 15. Jahrhundert entstanden viele Kalvarienberge in Italien. Nördlich der Alpen gewannen sie während der Barockzeit und der Gegenreformation an Bedeutung. Durch Papst Clemens XII. (1730-1740) wurde schließlich 1731 die Zahl der vierzehn Stationen und deren Abfolge kanonisch festgelegt. Hauptmotive für die Errichtung von Kalvarienbergen waren der Ersatz einer Wallfahrt in das Heilige Land (oder Dank für die glückliche Rückkehr), aber auch Gelöbnisse nach Kriegen und Seuchen oder das sichtbare Bekenntnis zum Glauben.

Der Kalvarienberg in Kreuzberg

Der erste Kreuzberger Pfarrer Cüppers, der 1878 starb, hat diesen Kreuzweg begonnen. Nicht außerhalb des Dorfes, sondern mittendrin wurde er errichtet. Man könnte ihn heute auch als einen Mittelpunkt des Dorfes bezeichnen. Als Symbol für das Leiden Jesu Christi steht er auch als Erinnerung für alles Leid und Ausgrenzung, das in unserem Dorf erlebt und erleidet wurde. Für manche ist er auch ein Ort des Rückzugs – und auch ein Raum des Friedens und des Gebets.

Mit der Erneuerung und Restaurierung des Kalvarienbergs könnte auch ein Raum für Zukunft: für Dialog, für Frieden und für neue Formen spirituellen Erlebens mitten in unserem Dorf lebendig werden. Wir wollen diesen besonderen Ort in den Blick nehmen und fragen, was er heute für uns Menschen bedeutet?

Wenn sie uns eigene Eindrücke, Erfahrungen oder Gedanken dazu mitteilen wollen, schreiben sie gerne an

Ansgar Nowak, Im Siepen 19 oder **ansgar.nowak1@freenet.de**

Und wir brauchen dringend noch Spenden für die Renovierung:

Katholische Kirchengemeinde St. Nikolaus

IBAN: DE13370502990321001212, BIC: COKSDE33XXX

Betreff: Kalvarienberg Kreuzberg

Ansgar Nowak für die Gruppe „Wir sind hier – Kirche vor Ort“

Lesung „Klang der Stille“.

Am Sonntag, den 25.10.2026 findet um 17.00 Uhr auf dem Wipperfürther Westfriedhof eine Atmosphärische Lesung statt zum Thema „Klang der Stille“.

Adrienne Lütke-Nowak liest Texte zum Thema Stille, das Streicher-Quartett ‚String-Time‘ spielt meditative und klassische Musikstücke und anschließend gibt es Glühwein, Punsch und Fingerfood und die Einladung zu Begegnung und Gespräch mit den Mitarbeitern vom Hospiz-Dienst Wipperfürth/Kürten.

Außer den Hospizdienst sind das Friedhofsamt und Bestattungsinstitut Dorff/Causemann die Organisatoren.

Adrienne Lütke-Nowak

Dorfführung Teil II mit der FfK

Wir laden herzlich zum zweiten Teil der Dorfführung mit der FfK ein

am 12.10.2026 um 17:00 Uhr ab Kirche Kreuzberg.

Nachdem Uli Bürger die erste Dorfführung im Mai so hervorragend gelungen ist und uns Lust auf mehr Wissen und Anekdoten über unser schönes Dörfchen gemacht hat, wird er uns auf dem zweiten Teil unserer Tour erneut auf charmante Art und Weise interessante Dinge über Vergangenes und Aktuelles erzählen.

Beköstigung anschließend in Eigenregie im Café 19zwölf. Es erwartet uns frischer Zwiebelkuchen und Federweißer. Wer nicht laufen möchte, kann um ca. 18:30 Uhr direkt ins Café 19zwölf kommen. In dem Fall bitten wir trotzdem um Anmeldung.

Anmeldung bei Kathrin Nies. 0170 238 1900.

Leergut Weihnachtskränze

Wer noch leere Weihnachtskranzrohlinge abgeben möchte, kann dies sehr gern bei einem der FfK-Vorstandsmitglieder tun. Wir freuen uns über jedes Teil, das wir dem Weihnachtsbasteln für unseren Adventsbasar wieder zuführen dürfen.

Eure FfK

Strahlender Sonnenschein beim Kirchturmfest 2026

Wie in jedem Jahr, haben wir am ersten Sonntag im September rund um die Kirche und im von Mering Heim unser traditionelles Kirchturmfest gefeiert. Der Ortsausschuss der kath. Kirche hat diesen Tag wie immer mit Hilfe der dörflichen Vereine, Gruppen, Firmen und vieler Privatpersonen organisiert.

Gestartet wurde das Dorffest mit einem Gottesdienst, mitgestaltet von unserem Gospelchor. Anschließend wurde das bunte Treiben mit einem Platzkonzert eröffnet. Als erstes spielte das Jugendorchester der Schützenkapelle. Dabei wurde die bisherige Dirigentin Steffi Deckers mit viel Applaus verabschiedet und der Dirigentenstab an den neuen Leiter Florian Köser übergeben.

Bei strahlendem Sonnenschein sorgte anschließend die große Schützenkapelle Kreuzberg unter der Leitung von Philipp Schopp für gute Unterhaltung. Den ganzen Tag über war das Kirchturmfest sehr gut besucht.

Viele Aktivitäten wurden für Jung und Alt angeboten. Die Kleinen konnten Miniscooter fahren, die Spielwiese nutzen, bei der Feuerwehr mit dem Wasserstrahl zielen,

das Glücksrad drehen, den Kindertrödelmarkt besuchen, Enten angeln, eine Vorführung im Kindergarten erleben, sich schminken lassen oder an einem Quiz über unseren Kalvarienberg teilnehmen. Für die Größeren gab es einen Büchermarkt, die traditionelle Kegelbahn, das Laserschießen oder auch einen Boxautomaten zum Kräftemessen.

Ein wesentlicher Schwerpunkt war natürlich wie immer das kulinarische Angebot. Am Getränkestand gab es kühle Erfrischungen, ebenso wie am gut besuchten Weinstand mit dem neuen Federweißen.

Auch das Essensangebot wurde sehr gut angenommen. Die von vielen Helferinnen zubereiteten Reibekuchen, die Bratwürste und die Fritten fanden reißenden Absatz und waren am späten Nachmittag restlos ausverkauft. Auch die Salatbar wurde schnell geräubert.

Im von Mering Heim war die Cafeteria aufgebaut. Nachdem die vielen, gespendeten Kuchen zu Ende gingen, konnten die letzten Gäste noch mit schnell gebackenen Waffeln zufrieden gestellt werden. Zu guter Letzt gab es auch noch Eis am Eiswagen.

Bei schönstem Wetter waren die Stehtische und die vielen Sitzgelegenheiten unter den schattigen Bäumen der Kirchwiese gut besucht. Das fröhliche Miteinander von Jung und Alt hat diesen Tag zu einem gelungenem Treffen für unser ganzes Dorf gemacht.

Letztlich war das Kirchturmfest auch finanziell ein voller Erfolg. Dank der vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer konnte erneut ein Überschuss von über 4.000,00 Euro erwirtschaftet werden. Hinzu kommen noch Geldspenden von über 2.000,00 Euro. Der Erlös fließt in die Bewirtschaftung und den Erhalt unseres von Mering Heimes.

Die Organisatoren bedanken sich bei allen Beteiligten, Besuchern und Spendern ganz herzlich und freuen sich schon auf das nächste Kirchturmfest.

Ortsausschuss Kreuzberg und Trägerverein von Mering Heim

Einladung zur Buchausstellung
im „von Mering Heim“

Im Siepen 2, Wipperfürth-Kreuzberg

Am Samstag, 24. Oktober 2026
ab 17.00 Uhr
und Sonntag, 25. Oktober 2026
10:00-17:00 Uhr

Es ist wieder soweit! Das Bücherei-Team freut sich, Ihnen wie jedes Jahr eine umfangreiche Auswahl von 250 Medien vorstellen zu können.

Seit über 60 Jahren führen wir jährlich erfolgreich die Buchausstellung durch. Wir hoffen damit allen Interessierten die Suche nach einem guten Buch zu erleichtern.

In gemütlicher Atmosphäre haben Sie genügend Zeit zu stöbern, anzuschauen und eventuell das ein oder andere Weihnachtsgeschenk zu finden. Gerne helfen wir Ihnen auch besondere Wünsche zu erfüllen, sprechen Sie uns einfach an.

Wieder in diesem Jahr:
Bücherabend
24. Oktober 2026
Um 18.00 Uhr

Das Team der Bücherei stellt an diesem Abend seine Lieblingsbücher der Ausstellung vor. Nach dem Motto „ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“, ist neben der geistigen Nahrung mit liebevoll zubereiteten Häppchen auch an das leibliche Wohlergehen gedacht.

Wir würden uns freuen, wenn Sie mit Ihrem Besuch zum Gelingen unserer Veranstaltung beitragen.

Ihr Bücherei-Team

DIE BÜCHEREI

Tradition am neuen Platz

Hallo zusammen,

wie es sich sicher schon bei dem ein oder anderen herumgesprochen hat, werden wir in unserem „Salon Ackerschott“ nach 57 Jahren in Lüdenscheid die Türen schließen und in unsere Heimat nach Kupferberg umziehen.

Am 2. Januar 1969 wagten unsere Eltern den Schritt ins ferne Sauerland nach Lüdenscheid und übernahmen dort ein alteingesessenes Friseurgeschäft. In den Jahren 1991 und 1994 stiegen wir beide dann nacheinander mit in den elterlichen Betrieb ein.

So zogen viele Jahre ins Land, bis unsere Eltern 2006 das Ruder an uns übergaben. „Salon Ackerschott“ blieb, die Eigentümer wechselten und der Seniorchef wurde als „Edelrentner“ noch 2 Tage die Woche weiterbeschäftigt.

Das änderte sich dann in der Coronazeit schlagartig und unser Vater schied mit schwerem Herzen aus dem Geschäft aus.

Uns haben in all den Jahren viele Mitarbeiterinnen und Auszubildende begleitet, aber auch vor uns hat der stetig wachsende Facharbeitermangel keinen Halt gemacht. Nachdem klar wurde, dass uns eine wirklich langjährige und total zuverlässige Kollegin aus gesundheitlichen Gründen verlassen wird, musste eine Entscheidung her.

Wir ziehen um und starten neu!

Natürlich verlässt man solch eine Institution nach so vielen Jahren nicht einfach so…, es gibt immer ein weinendes und ein lachendes Auge, aber nach vielen Überlegungen, schlaflosen Nächten und ganz viel Lust auf etwas Neues, haben wir entschieden unseren „Salon Ackerschott“ nach Kupferberg umzusiedeln.

Die Umbauarbeiten sind in vollem Gange und wenn unsere Handwerksbetriebe und all die helfenden Hände so fleißig weiterarbeiten, werden wir **in der letzten Novemberwoche 2026 eröffnen** können!

Wir freuen uns auf unseren neuen Salon!

Wir freuen uns auf euch!

Herzlichst

Judith Dreiner & Alexa Rothmann

GRENZLAND FUSSBALL SCHULE

Herbst-Camp

Wo der Spaß am Ball grenzenlos ist!

VfB KREUZBERG e.V. 1947



Scannen & Anmelden!

26. – 29.10.2026

Hol Dir Deinen **vereinsbeitrag-zurück.de**

BERGISCHE KRANKENKASSE

Täglich von 10.00 - 15.30 Uhr

Auf der Anlage des **VfB Kreuzberg**

Jetzt anmelden: www.fussballschule-grenzland.com

Für Kids von **6-13 Jahren**

+ Verpflegung
+ Camp-Trikot
+ Trinkflasche
+ Grenzo Score-Card
+ Freikarte Deutsches Fußballmuseum

nur 155€



SAN DE TEAMSPORT Partner des Sports

Nappo

OBI

Schweiß, Schmerz und pure Willenskraft: Was steckt hinter dem „Deadly Dozen“?

12 Runden, 12 extrem harte Prüfungen und ein Finale des Grauens – wie sich Marco und Andre Karthaus bei der Weltmeisterschaft in London durch eines der härtesten Fitness-Formate der Welt kämpften.

Das Phänomen: Die Königsdisziplin des Hybrid-Sports

Wer Begriffe wie *Burpee Broad Jump*, *Front Carry* oder *Snatch* hört, mag im ersten Moment an eine Fremdsprache denken. Im modernen Hybrid-Fitnesssport stehen sie jedoch für schwere, schweißtreibende Ganzkörperübungen. Das Wettkampf-Format ***Deadly Dozen*** kombiniert genau diese Elemente mit klassischem Laufsport zu einer extremen Belastung für Herz, Lunge und Muskulatur.

Das Wettkampf-Format im Überblick

Der Grundablauf: Der Wettkampf besteht aus 12 Runden à 400 Metern auf der Laufbahn (insgesamt 4,8 km). Nach jeder gelaufenen Runde muss direkt eine von 12 festen Kraft-Stationen (*Labours*) absolviert werden.

Das Equipment: Kein Schnickschnack oder komplizierte Maschinen. Genutzt werden ausschließlich das eigene Körpergewicht, Kettlebells (Kugelhanteln), Dumbbells (Kurzhanteln) und Gewichtsscheiben.

Das Finale: Vor dem Zielleinlauf warten als finale Schmerzprobe noch 20 Devil Presses (eine Kombination aus Liegestütz, Hantel-Reißen und Streck-sprung).

Die 12 Prüfungen („Labours“) im Detail

1 - Farmer´s Carry (240 Meter)
Schwere Gewichte seitlich wie zwei Einkaufstaschen tragen. Legt den Fokus auf Griffkraft und Rumpf.

2 - Deadlift (60 Wiederholungen)
Kreuzheben: Anheben eines ruhenden Gewichts vom Boden aus der Hocke für Rücken und Beine.

3 - Walking Lunges (60 Meter)
Ausfallschritte im Gehen unter Zusatzgewicht – brennt extrem in den Oberschenkeln.

4 - Dumbbell Snatches (60 Wiederholungen)
Einarmiges Hantel-Reißen: Das Gewicht wird explosiv in einer Bewegung vom Boden über den Kopf geführt.

5 - Burpee Broad Jumpes (60 Meter)
Verbindung aus Liegestütz auf dem Boden und einem weiten Sprung nach vorne.

6 - Goblet Squads (60 Wiederholungen)
Kniebeugen, bei denen das Gewicht wie ein Kelch (Goblet) dicht vor der Brust gehalten wird.

7 - Front Carry (240 Meter)
Tragen eines schweren Gewichts fest vor der Brust gedrückt im zügigen Gehen.

8 - Push Press (60 Wiederholungen)
Schwungdrücken: Überkopfdrücken von Gewichten, bei dem der Beinschwung genutzt werden darf.

9 - Bear Crawl (120 Meter)
Bärenkrabbeln auf Händen und Füßen knapp über dem Boden – fordert Rumpf und Schultern.

10 - WP Clean & Press (60 Wiederholungen)
Beidhändiges Heben einer Gewichtsscheibe: Das Gewicht wird explosiv in einer Bewegung vom Boden über den Kopf geführt.

11 - Overhead Carry (180 Meter)
Tragen von Gewichten über dem Kopf.

12 - Devil Presses (20 Wiederholungen)
Liegestütz zwischen den Hanteln, gefolgt von einem explosiven Schwung über den Kopf.

Warum der Sport so fasziniert?

Es ist nicht nur die physische Komponente aus Ausdauer und Kraft, die Athleten an ihre Grenzen bringt, sondern vor allem die mentale Komponente. Wenn der Puls nach dem Laufen auf 180 Schlägen pro Minute steht und direkt danach 60 schwere Kniebeugen folgen, entscheidet der Kopf über Aufgeben oder Durchhalten.

Am 5. und 6. September 2026 reisten die Brüder Andre und Marco Karthaus nach London, wo im Stadion des Londoner Traditionsclubs Crystal Palace eine weltweite Meisterschaft für Leute wie den „Starken Max“ oder die „unglaubliche Maxine“ stattfand. Korrekt gesagt handelt es sich um ganzheitliche Kraft- und Ausdauersportler*innen, die sich über eine lange Zeit auf diese Art von Wettbewerben vorbereiten. Bei unseren beiden Kreuzbergern waren es etwa anderthalb Jahre.

Ihr Wille, ihre Kraft und ihre Ausdauer brachten sie es in einem Feld von vielen tausend Mitstreitern auf ganz hervorragende Plätze und dazu gratuliert Kreuzberg ganz herzlich.

Team PA Hybrid
Patrick Semmler · André Karthaus
Deadly Track World Champs, ENG - Sep 2026 Male Pair • 35-39
Rang 46 von 157 Teilnehmerpaaren der Altersgruppe
Ergebnis: https://link.kreuzberg.nrw/dd1



Marco Karthaus
Deadly Track World Champs, ENG - Sep 2026 Solo Male • 35-39
Rang 152 von 297 Teilnehmern der Altersgruppe
Ergebnis: https://link.kreuzberg.nrw/dd2



Und London war bisher nicht die einzige Station auf dem Weg.

Lieber Andre, lieber Marco, könnt ihr euch bitte einmal kurz vorstellen? Familie, Beruf, Hobbys

Marco:

Familie: Eltern: Ralf + Rita; Brüder: André + Sven; Verlobt mit Isabel Lehmann

Beruf: Key Account Manager (Vertrieb) bei BizLink Special Cables Germany GmbH

Hobbies: Fitness, Fussball, Tennis, Ski, Laufen

André:

Familie: Eltern sind Ralf und Rita, Brüder Marco und Sven. Ich bin mit Daniela Karthaus verheiratet.

Beruf: Baustoffkaufmann im Bauzentrum Lieder.

Hobbys: Sport und unsere Hunde.

Ihr wart und seid immer sehr sportlich, wahrscheinlich war der VfB Kreuzberg eure sportliche Wiege und wie ist es dann so eskaliert? Was hat euch angetrieben diese, für die meisten, schlimmsten Quälereien in Kauf zu nehmen und das auch noch mit Spaß.

Marco:

Ich spiele, solange ich denken kann Fußball beim VFB, aber habe meine aktive Karriere diesen Sommer beendet, Seit einigen Jahren spiele ich zusätzlich Tennis beim VFB (Herren 30 – Bezirksklasse). Seit meinem 18. Lebensjahr gehe ich zusätzlich regelmäßig ins Fitnessstudio – weniger Bodybuilding (sieht jeder der mich kennt), mehr allgemeine Fitness und Athletik. Ein Kreuzbandriss beim Fußball 2024, hat mich zu einer OP und längeren sportlichen Pause gezwungen. In dieser Zeit bin ich auf das hybride Fitness Rennformat HYROX aufmerksam geworden und habe mich „einfach mal angemeldet“. Das Training hat zum einen mein Knie stabilisiert und mir zum anderen so viel Spaß gemacht, dass ich richtig angefixt war.

André:

Ich habe auch schon in meiner Jugend beim VfB Kreuzberg Fußball gespielt. Etwas später kam der Reitsport noch hinzu. Mit Anfang 20 hatte ich einen Bandscheibenvorfall. Nach der Operation war ich zunächst „gezwungen“, ins Fitnessstudio zu gehen, woraus sich eine Leidenschaft entwickelte.

Durch unsere Hunde wollte ich irgendwann nicht mehr nur im Studio trainieren, sondern auch gemeinsam mit ihnen Ausdauersport machen. Genau in dieser Zeit

kam der große HYROX-Boom (teilweise vergleichbarer Sport, allerdings in der Halle). Mein Kumpel Patrick (Semmler) meldete uns schließlich für unser erstes Rennen an.

Nach dem Event in Karlsruhe war das Feuer endgültig entfacht.

Kann man euren Sport kurz erklären? Und was ist es, dass euch persönlich den großen Spaß bringt?

Marco:

Es ist die Kombination aus Ausdauer und Kraft die es für mich besonders macht. Da ich schon immer ein sehr kompetitiver Typ war, bietet es zudem die Möglichkeit, mich mit anderen zu messen nach all den Jahren (allein) im Gym.

André:

Diese Kombination sorgt bei mir dafür, dass es nicht langweilig wird, man immer Abwechslung hat und gleichzeitig seinen Körper funktionell trainieren kann

An wie vielen vergleichbaren Wettbewerben habt ihr bereit teilgenommen? Wo und wann.

Marco:

5 x Hyrox: 2 x Köln (Fibo), 1 x Frankfurt, 1 x Stuttgart (alle im Single) und 2 x Berlin im Double mit Andre

Deadly Dozen: 1 x Köln = WM Quali, 1 x London = WM

André:

Ich habe bisher an 8 HYROX-Rennen teilgenommen:

1 × Karlsruhe, 2 × Köln FIBO, 2 × Berlin, 1 × Hamburg, 1 × Stuttgart und 1 × Katowice (Polen). Die meisten Rennen bin ich gemeinsam mit Patrick gelaufen, in Berlin mit Marco.

Beim Deadly Dozen waren es bisher 4 Rennen:

1 × Karlsruhe, 1 × Wiesbaden zur WM-Qualifikation und 2 × Köln – davon einmal im Einzel und einmal gemeinsam mit Patrick.

Ich persönlich habe jetzt erstmalig vom „Deadly Dozen" gehört; vermutlich geht es vielen so. Aber bei den Wettkämpfen sind ja unglaublich viele Teilnehmer*innen. Ein volles Stadion. Ist euer Sport eine Nische oder etwas, das bald sehr bekannt werden wird. Welche Medien waren zum Beispiel vertreten?

Marco:

Deadly Dozen ist als Format noch relativ jung, die Promotion läuft meines Wissens hauptsächlich über Social Media. Aktuell steht das Format sicher im Schatten von HYROX, allerdings hat HYROX gezeigt, wie groß und populär ein Rennformat werden kann, wenn man die richtigen Partner, Sponsoren und Promoter hat.

André:

Ich selbst bin auch eher durch Zufall auf Deadly Dozen gestoßen. Im Urlaub habe ich nach Alternativen zu HYROX gesucht und bin dabei auf Deadly Dozen aufmerksam geworden. HYROX ist mittlerweile sehr gefragt und teilweise ist es schwierig, überhaupt noch Tickets zu bekommen. Vom Deadly Dozen war ich sofort begeistert. Die Kombination aus verschiedenen Übungen und Laufen liegt mir sehr und macht mir einfach Spaß.

Das Format hat für mich etwas mehr Sportfest-Charakter und ist aktuell noch etwas kleiner. Aber auch HYROX fing einmal klein an. Vielleicht entwickelt sich Deadly Dozen ja in eine ähnliche Richtung.

Für euch persönlich; was geht da ab, wenn man in ein solches Stadion einzieht?

Once in a live time? Oder kennen wir schon?

André:

Sobald man ins Stadion kommt, die Musik hört und die Atmosphäre spürt, beginnt die positive Anspannung. Diese Anspannung gehört für mich einfach dazu. Sie gibt einem noch einmal einen zusätzlichen Schub und pusht einen für den Wettkampf.

Marco:

Ist immer noch ein cooles Gefühl zu den Events zu kommen und so viele ebenfalls Sportverrückte zu treffen. Wie André schon sagte, ein bisschen Nervosität und Anspannung gehört auch für mich immer dazu, man weiß ja nie 100%ig wie der Körper am Tag X performt.

Wie sieht euer Training aus? Wieviel ist das in der Woche und lässt sich das mit dem normalen Leben verbinden?

Marco:

Ich trainiere 5 – 6 x pro Woche. Das teilt sich dann auf in reine Ausdauereinheiten (lange Läufe, Intervall-Läufe und Ergometer-Training), Krafttraining und hybride Einheiten, dazu Tennis Training und Spiele. Die Zeit für das Training muss man sich halt nehmen wollen z.B. in der Mittagspause oder abends, wenn andere auf der Couch sitzen. Morgens ist nicht so mein Fall 😉

André:

Auch ich trainiere 5–6 Einheiten pro Woche. Diese Einheiten sind genau geplant und werden in meinen Alltag integriert. Um 4:15 Uhr klingelt der Wecker. Nach dem Spaziergang mit den Hunden mache ich vor der Arbeit entweder Mobility oder eine kurze Cardio-Einheit auf dem Ergometer.

Zwischen 9 und 11 Uhr habe ich auf der Arbeit meine Pause. In dieser Zeit findet meistens mein Haupttraining statt. Abends geht es je nach Bedarf noch einmal in die Kompressions – Boots (Fördern die Regeneration & die Durchblutung).

Mein Training besteht hauptsächlich aus 2 × Krafttraining (Oberkörper und Unterkörper), 2 × Ausdauertraining (Grundlagenläufe, Schwellenläufe oder Intervalle) und 1 × Hybridtraining.

Der Sonntag ist trainingsfrei und gehört der Familie.

Wie viel Support kommt von euren Partnerrinnen und der Familie? Was tun die für euch.

Marco:

Sport nimmt natürlich viel Zeit und eine wichtige Rolle bei uns ein. Die Akzeptanz der Partnerin ist da schon superwichtig und wird auch mal auf die Probe gestellt. Aber da Isa weiß, wie wichtig das Training für mich ist, spüre ich da definitiv ihre Unterstützung.

André:

Der Sport ist eine wichtige Komponente in meinem Leben. Deshalb versuche ich, meine Trainingseinheiten möglichst gut um meine Arbeitszeit herum zu planen.

Durch unsere Öffnungszeiten bin ich lange unterwegs. Gerade samstags fallen die Trainingseinheiten deshalb oft in meine Freizeit. Dass meine Frau das akzeptiert und

mich dabei unterstützt, ist absolut nicht selbstverständlich und bedeutet mir sehr viel.

Dafür bin ich ihr wirklich sehr dankbar.

So viel Sport macht natürlich eine gute Figur (nur viel und angestrengt denken, wie bei mir, reicht nicht immer). Was spielt sich alles ab um Sport und Aussehen? Wie zählt der Faktor Ernährung?

Marco:

Aussehen ist nicht mein Haupt-Antrieb, der Körper verändert sich aber natürlich durch das Training, ist für mich eher ein netter Nebeneffekt. Meine Ernährung ist sicherlich nicht schlecht, ich bin da aber nicht so diszipliniert wie André. Ich gönne mir auch ab und zu gerne mal Döner, Pizza und Co. Auch das ein oder andere Bier in netter Gesellschaft gehört dazu, allerdings in der Wettkampfvorbereitung wird auch das deutlich weniger.

André:

Ernährung spielt bei mir eine sehr wichtige Rolle. Ich koche mein Essen meistens vor und achte dabei sehr auf meine Mikro- und Makronährstoffzufuhr.

Einmal pro Woche sehe ich das Ganze etwas entspannter. Dann gönnen wir uns auch mal eine Pizza oder etwas Ähnliches. Auch dafür braucht es zu Hause Verständnis.

Auf Alkohol verzichte ich mittlerweile komplett.

Die Optik steht bei mir aber auch nicht im Vordergrund. Durch das hohe Trainingsvolumen kommt eine gewisse körperliche Form fast automatisch.

Wie sieht es mit Verletzungen aus. Eure Muskeln, Senen und Knochen werden ja massiv beansprucht. Wart ihr schon mal verletzt, wie beugt man vor und wie werdet ihr in dieser Hinsicht betreut und versorgt?

Marco:

Ich bin immer der Meinung, ein trainierter Körper ist stark und gesünder. Nach vielen Jahren im Sport wissen wir aber auch, dass es auf die Dosis und die ordentliche Ausführung ankommt, dazu Mobility und Stretching. Wir tauschen uns oft untereinander aus und haben darüber hinaus fachmännische Ansprechpartner z.B. im Fitnessstudio.

Mein Knie ist zum Bsp. nach dem Kreuzbandriss stabiler als vorher durch spezifisches Training. Trotzdem kommen kleinere Verletzungen hier und da vor – wie leider jetzt vor der WM eine Schleimbeutelentzündung.

André:

Auf Holz geklopft, bin ich bisher von schweren Verletzungen verschont geblieben. Die Reizung der Patellasehne war bisher eigentlich meine größte sportliche Problematik.

Ich denke, dass sich die viele Arbeit an Mobility und Recovery dabei bemerkbar macht. Beides gehört für mich mittlerweile genauso zum Training wie die eigentlichen Einheiten.

Wie ist eure Perspektive? Wie lange wollt oder könnt ihr das noch machen. Es gibt ja Rankings in verschiedenen Altersgruppen, wie weit kann das gehen?

Marco:

Da muss man realistisch sein. Alle Starter bei solchen Wettkämpfen sind wirklich fit und repräsentieren eine kleine Gruppe von Sportlern. Wir versuchen immer besser und schneller zu werden und in den vorderen Platzierungen zu landen. Die absolute Weltspitze ist aber sicherlich nicht realistisch. Trotzdem werden wir weiter hart trainieren um vielleicht doch mal (zumindest in der Altersklasse) auf das Podest zu laufen. Eine weitere Qualifikation für die Deadly Dozen WM 2027 ist auf jeden Fall das erklärte Ziel!

André:

Wir haben am vergangenen Wochenende gesehen, wie stark die Weltspitze ist. Dort handelt es sich teilweise um Vollprofis. Das ist natürlich noch einmal eine ganz andere Liga.

Aber ganz klar: Wir wollen weitermachen und werden im nächsten Jahr wieder versuchen, uns für die Deadly Dozen WM 2027 Weltmeisterschaft zu qualifizieren.

Liebe Karthaus-Brüder, lieber André, lieber Marco, vielen Dank für eure Antworten, dafür, dass ihr ein wenig Licht ins Dunkel gebracht habt. Das sollte uns erst einmal reichen. Und auf jeden Fall unseren ungeteilten Respekt vor eurer Leistung. Wir wünschen euch alles Gute für anstehende Wettkämpfe und das Verletzungen eher die große Ausnahme bleiben.

Von Dieter Köser

Große Freude bei den Messdienern Kreuzberg

Am Sonntag, den 25.10.2026 feiert die katholische Kirchengemeinde in Kreuzberg die Einführungsmesse um 9.30 Uhr für die neuen Messdiener des Jahrgangs 2026.

In diesem Jahr gab es einen enormen Zuwachs für die Gruppe, denn es werden sage und schreibe 12 neue Ministranten eingeführt.

Folgende Kinder gehören ab diesem Jahr dazu:

Charlotte Afzal	Josefine Afzal
Laura Causemann	Luca Hembach
Ida Johnen	Tino Klein
Josefine Koppelberg	Felix Nies
Hannes Nies	Lara Russo
Daniel Schnepper	Patrick Schnepper

Die „Neuen“ werden von den Leitern Jannik Hoffmann, Paul Offermann und Gero Rörig betreut. Wir wünschen allen einen guten Beginn und viel Spaß bei den Messdienern in Kreuzberg.

Dieter Köser

Lebendiger Adventskalender 2026

Auch in diesem Jahr soll unser beliebter lebendiger Adventskalender wieder stattfinden. Termine nimmt ab sofort Eva Hufenstuhl, Tel. 680880, wieder entgegen.

Folgende Termine sind bereits belegt:

17.12.2026, Kaiserpaar

19.12.2026 – 19:12 Uhr, Café 19zwölf

Herzlichen Glückwunsch

02.10.	82 J.	Rosemarie Köser
02.10.	85 J.	Margret Schmid
04.10.	74 J.	Renate Hardenbicker
04.10.	91 J.	Manfred Lattke
06.10.	86 J.	Manfred Moll
09.10.	83 J.	Gerhard Unterstenhöfer
15.10.	79 J.	Karin Böcher
15.10.	87 J.	Renate Köser
16.10.	86 J.	Trude Voss
23.10.	88 J.	Alfons Dreiner
25.10.	75 J.	Gabriele Schmalenberg
26.10.	81 J.	Wilfried Köser
26.10.	85 J.	Anna Lore Radermacher
27.10.	77 J.	Marianne Neuhaus
27.10.	85 J.	Hella Zimmermann

Wir trauern um

	87 J.	Friedhelm Fehr
	87 J.	Gerd Zimmermann

01.10.	14:15 – 15:45	Offener Spielenachmittag	KiTa St. Raphael
04.10.	15:00	VfB Kreuzberg – SG Olpe-Kürten II	MPL Arena (Sportplatz)
04.10.	18:00	Taize Gebet	ev. Kirche am Markt
09.10.		Glockengeläut anl. Kirchweih	
11.10.	9:30	heilige Messe	Kath. Kirche
11.10.	10:30	Erntedankfrühstück	Von Mering Heim
12.10.	17:00	Dorfführung mit der FfK	Ab Kath. Kirche
13.10.	8:00	Schulmesse	Kath. Kirche
18.10.	15:00	VfB Kreuzberg – Loope	MPL Arena (Sportplatz)
24.10.	Ab 17 Uhr	Buchausstellung	Von Mering Heim
24.10.	18:00	Bücherabend	Von Mering Heim
25.10.	10:00-17:00	Buchausstellung	Von Mering Heim
25.10.	3:00 / 2:00	Zeitumstellung auf Winterzeit	
25.10.	9:30	Hl. Messe mit Einführung der neuen Messdiener und anschl. Gräbersegnung	Kath. Kirche/Friedhof
25.10.	15:00	VfB Kreuzberg - TV Klaswipper II	MPL Arena (Sportplatz)
26.10. – 29.10.		Fußball-Herbst-Camp	MPL Arena (Sportplatz)

Redaktionsschluss für die November-Ausgabe des Kreuzberg-Journal ist am Samstag, dem 24.10.2026.

Impressum

Herausgeber: Bürgerverein Kreuzberg e.V.
Verantwortlich: Dieter Köser, Dörpinghausen 6, 51688 Wipperfürth
E-M@il: journal@kreuzberg.nrw
Redaktion: Dieter Köser, Kornelia Köser, Simone Ackerschott, Raphael Berg
Spendenkonto: Bürgerverein Kreuzberg e.V.; Verwendungszweck: Kreuzberg Journal
IBAN: DE37 3706 9125 5204 4580 16, BIC: GENODED1RKO