

Der Nordseelauf 2008 (07. Juni - 14. Juni 2008)

Die Ausschreibung hört sich für einen Freund der ostfriesischen Inseln viel versprechend an. Acht Inseln in acht Tagen. Ein Etappenlauf auf allen sieben ostfriesischen Inseln und zum Abschluss das Laufhighlight, die Königsetappe von HH-Neuwerk durch das Watt nach Cuxhaven.

Die Entscheidung zur Teilnahme war schnell gefallen. 80 Kilometer in acht Tagen, das sollte trotz Nordseewind zu schaffen sein.

Anreise am 06. Juni 2008 in Norden. Alle 360 Tourläufer wohnen in verschiedenen Hotels und Pensionen auf dem Festland und werden morgens mit Bussen zur Fähre gebracht. Schnell lernt man die Mitläufer kennen. Es sind alle dabei. Vom Hobbyläufer bis zum absoluten Extremläufer, der zur Abwechslung einfach nur mal Urlaub macht und keine Siegambitionen zeigt. Von jung bis alt. Respekt vor einigen älteren Herren, die mit über 70 Jahren die gesamte Tour in einer tollen Zeit laufen.

Die 1. Etappe findet auf Langeoog statt. Vor dem Start erhalten wir von Pastor Hartmut Schneider den Toursegen. Der Nordseelauf steht seit sieben Jahren unter dem Motto „Mach nicht halt - lauf gegen Gewalt“. Die Kirche im Tourismus der Nordseeregion sieht sich als mobile Kirche für mobile Menschen. Pastor Schneider begleitet uns über die gesamte Tour und findet jeden Morgen auf der Fähre „Worte auf dem Wasser“, die uns tagsüber begleiten sollen.

Endlich ist es 15.00 Uhr und das Abenteuer nimmt seinen Lauf. Bei hohen Temperaturen startet die erste Etappe auf Langeoog. Aus dem Zentrum der Insel führt die Strecke durch die Dünen des Pirolatals, zurück Richtung Hafen und dann wieder zum Ausgangspunkt und Ziel. Ein friedlicher Anblick, wenn sich die Läuferkarawane durch die Dünen zieht. Im Ziel werden wir begeistert empfangen und mit Getränken und Obst versorgt. Nach dem Duschen und ein bisschen Zeit zur Erholung geht es mit der Inselbahn zurück zum Hafen und vor dort Richtung Festland. Die ersten 10 km sind gelaufen.

Am nächsten Tag stehen zwei Etappen auf dem Programm. Der Töwerland-Lauf auf Juist mit 6,5 km und danach geht es weiter nach Norderney, wo wir den Wanderweglauf mit 6,8 km in Angriff nehmen. Die Strecke auf Juist ist eine echte Herausforderung. Auch an diesem Tag haben wir mit Temperaturen von gefühlten 40 Grad zu kämpfen. Der Strecke besteht aus drei Runden mit jeweils 500 Metern Strand und Sand. Wir laufen nicht direkt an der Wasserkante, sondern mitten am Strand, tiefer, loser, heißer Sand. Nach der ersten Runde nehme ich mir vor, frühestens in Runde 3 ein Stück zu gehen. Aber am Ende komme ich dann doch laufend durch den Sand, der Endspurt-Gedanke gibt Kraft in die Beine, noch 400 - 300 - 200 Meter. Auch die 2. Etappe ist geschafft. Nach dem Duschen geht es direkt weiter nach Norderney.

Um 19.00 Uhr startet hier die 3. Etappe. Nachdem wir die Fähre verlassen haben, gibt es zunächst die üblichen Aufwärmprogramme mit den Trainern Bernhard und Wolle und danach geht's zurück auf die Fähre, denn der Start erfolgt hier direkt von der Fähre auf die Insel. Auch dieser Lauf hat seine Reize und der Zieleinlauf ist unmittelbar vor dem Kurhaus im Kurpark. Eine tolle Kulisse. Die Duschen sind im

Bäderhaus und wie auf jeder Etappe ist Duschen ein Erlebnis für sich. So viele nackte Menschen hat man selten in einer Dusche, Schwimmbad oder Umkleidekabine gesehen, aber es ist alles gut organisiert, auch wenn das Duschen teilweise chaotisch erscheint.

Am Montag, 09. Juni starten wir bereits zur 4. Etappe. Halbzeit also. Auf Wangerooge findet der 9,1 km lange Watt´n´Strandlauf statt. Die Insel ist klein und idyllisch. Wir laufen - fast immer das Meer im Blick - eine tolle Etappe über die Insel. Start und Ziel befindet sich auf der Strandpromenade.

Am Dienstag geht es dann zur größten Insel. Leider verliert Borkum durch die Größe die typische Inselidylle. Dafür haben wir Läufer hier die meisten Zuschauer. Beim Aufwärmprogramm auf der Strandpromenade machen viele Urlauber einfach mit und sind begeistert von dem Laufevent. Beim Promenadenlauf von 12 km herrscht die bisher angenehmste Temperatur. Endlich ist es nicht mehr so heiß. Der Gegenwind der letzten 2 km lässt mich beißen. Wenn ich jetzt gehe, dann würde ich für den letzten Kilometer noch länger brauchen, also laufe ich weiter. 100 Meter vor dem Ziel kommt der Endspurt. Schneller, schneller, schneller. Der sicherlich schnellste Endspurt meines Lebens.

Abends auf der Fähre freuen sich erst mal alle auf den morgigen Ruhetag. Die Trainer empfehlen auch am Ruhetag Sport zu treiben, Auslaufen, Fahrradfahren oder Schwimmen. Ich - und vermutlich viele andere - mache nichts. Ruhetag ist schließlich Ruhetag.

Am Donnerstag starten wir nach Spiekeroog. Es regnet auf dem Festland, aber bereits auf der Fähre sehen wir die Sonne. Auf der Insel angekommen bittet uns Pastor Schneider in die winzige Inselkirche zur Läuferandacht. Die Kirche ist bis auf den letzten Platz belegt. Sogar um den Altar sitzen Läufer auf dem Boden. Wir haben einen Platz auf der kleinen Empore gefunden, singen mit und lauschen der Andacht. Die Andacht steht unter dem Motto „Mach nicht halt - lauf gegen Gewalt“ und der Pastor schließt mit den Worten „in diesem Sinne - laufen sie weiter“. Und wir laufen weiter. Diesmal auch mit kirchlichen Teilnehmern. Die Pastoren und die Landesbischofin Dr. Margot Käßmann sind mit von der Partie. Spiekeroog ist für mich die schönste Insel und so fällt es auch nicht schwer, alles zu geben. Der Lauf kostet mich viel Kraft, aber beim 12-km-Dünenlauf fühlt man sich wie beim Lauf durch ein Bilderbuch. Die Insel ist sehr grün, idyllisch und stressfrei. Bei Lachfilet und Bratkartoffeln lassen wir den Lauf Revue passieren und nach einem Besuch in einer urigen Teestube machen wir uns schon wieder auf den Weg zur Fähre.

Wir starten zur letzten Etappe vor dem großen Highlight. Die Zeit vergeht tatsächlich wie im Flug. Der Dornröschen-Lauf auf Baltrum ist 10,7 km lang und heute sind die Beine so richtig schwer. Und das nicht nur bei mir. Die Abfahrt vom Festland und die Ankunft auf Baltrum waren stürmisch und regnerisch. Aber wir sind Glückskinder. Nachdem wir an der alten Inselkirche von einem Gitarrenchor empfangen werden, kommt die Sonne durch. Die Inselpastorin erzählt über die alte Kirche und verteilt Brausebrocken an die Läufer. Auf der kleinsten Insel dieser ostfriesischen Inselgruppe werden wir herzlich empfangen. Der Lauf ist sehr schön, auch wenn ich mich heute tatsächlich durch die Dünen quälen muss. Die Beine sind schwer, aber bei der vorletzten Etappe schlapp machen, dass kommt nicht in Frage. Nach der Rückkehr aufs Festland ziehen wir um von Norden nach Cuxhaven.

Gut 200 km müssen wir heute Abend noch mit dem Auto fahren, danach geht es ziemlichfrüh ins Bett, denn schließlich steht nächsten Tag die Etappe aller Etappen auf dem Programm. Der Wattlauf.

Um 5.30 Uhr werden wir mit dem Bus vom Hotel abgeholt und um 5.00 Uhr gibt es Frühstück bzw. die Lunchpakete und Kaffee. Ich habe vor Nervosität kaum geschlafen. Um 6.00 Uhr fahren wir mit der Fähre nach Neuwerk. Ankunft um 7.30 Uhr. So, jetzt müssen wir erst mal warten bis Ebbe ist. Wir sichern uns einen Platz in einer Scheune, für den Fall, dass es regnet. Aber glücklicherweise scheint die Sonne und das soll auch den ganzen Tag so bleiben. Wir sitzen rum und vertreiben uns irgendwie die Zeit. Der Tag ist lang. Machen kann man auf Neuwerk eigentlich nichts, außer ein bisschen rumlaufen und mit anderen Läufern reden. Um 16.30 Uhr ist endlich der Start. Nach 500 Metern geht's ins Watt. Ein unbeschreibliches Erlebnis. Die ersten Meter sind noch ungewohnt und man versucht dem Wasser und den Prielen auszuweichen. Aber dann geht es einfach mitten durch. 12 Kilometer durch Watt, Priele und Schlick. Die Sonne scheint und das Ziel in Cuxhaven liegt in weiter Ferne, aber immer im Blick. Teilweise reicht uns das Wasser weit übers Knie, aber es macht uns nichts aus. Man braucht immer ein paar Schritte bis das Wasser aus den Schuhen wieder herausgelaufen ist. Der Spaß und natürlich die Enspurt-Euphorie lassen uns die Anstrengung vergessen. Wir laufen immer weiter und die Kilometer gehen schnell vorbei. Noch 2 Kilometer, dann ist der Nordseelauf geschafft. Und endlich angekommen. Noch 100 Meter durch den Sand und es ist wirklich geschafft. Jetzt geht es schnell zum Duschen, den Schlick und Sand von der Haut schrubben. Die Schuhe mit Socken kommen auf den Schuhberg. Die meisten Läufer - ich auch - lassen die Schuhe hier an der Nordsee. Danach trinken wir ein großes Alsterwasser und gehen zur Siegerehrung. Die Siegerin Silvia aus Berlin hat tatsächlich alle Etappen gewonnen. Der Sieger Sebastian gewinnt immerhin sieben von acht Etappen.

Jeder Tourläufer bekommt eine Medaille. Stolz bekommen auch wir unsere Medaille umgehängt. Die 79,1 km habe ich in einer Zeit von 7:47 Stunden geschafft. Das war schneller als ich anfangs erwartet hatte.

Am Ende war der Nordseelauf ein unbeschreibliches Erlebnis. Tolle Läufe mit vielen interessanten und netten Menschen, gute Organisation und jeder Menge Spaß. Und der Wattlauf war natürlich das absolute Highlight.

In diesem Sinne - lauft weiter!
Eure Rennschnecke Kerstin

Infos unter www.nordseelauf.de und in der August-Ausgabe (erscheint Mitte Juli) von *Runners World*.