



## 15. Nordseelauf vom 11.-18. Juni 2016

unter dem Motto: „Mach nicht halt - lauf gegen Gewalt!“

(Bericht von Margrit Rohrbach)

*„Auf sieben Etappen erleben die Teilnehmenden die besonderen landschaftlichen und kulturellen Reize dieser Region auf gesunde Art und Weise - und im eigenen Tempo. Denn in den vergangenen Jahren hat sich die mehrtägige Laufveranstaltung zu einem festen Termin in den Kalendern vieler Läufer und Walker jeglicher Leistungsstufen etabliert.“* Mit dieser Beschreibung des Veranstalters beginnt der Nordseelauf für die Neulinge Anne Masberg und Doris Lüscher... Hans-Jürg Erni zählt zu den Wiederholungstätern...

Die Anreise erfolgt individuell mit Flugzeug, Bahn und Bus bereits am Freitag, denn noch warten die Startunterlagen und letzte Informationen bevor das Abenteuer am Samstagmorgen seinen Lauf nimmt.

### Norderney, 11. Juni 2016 (Tag 1)

Noch keine 5 Min. im Bus zum Fähranleger in Norddeich, meldet sich vom Rücksitz hinter Anne eine verzweifelte Stimme: „Sie, hallo, Ihr Sitz tropft, meine Füße werden nass!“ Verstoßen blicke ich rüber zu Anne an meiner Seite... Das kann ja heiter werden. Mein Gehirn startet sofort in den Multiple-Choice-Modus: 1. Anne ist undicht, 2. Der Junge hinten macht einen Scherz, 3. Der Busfahrer hat eine automatische Bodenreinigung eingestellt... Die Erklärung ist so simpel wie logisch – der Camel Bag, eingequetscht zwischen Anne's Rücken und der Rücklehne hat dem Druck nicht standgehalten und ist ausgelaufen! Nachdem dies geklärt ist und Anne die nächsten Stunden in magnesiumgetränkten Kleidern rumlaufen wird, erreichen wir den Hafen und entern das Schiff nach Norderney. Im Hafengelände ist auch gleich der Start zur 13.1 km langen und damit längsten Etappe der diesjährigen Tour. Norderney ist nicht wirklich sehenswert und eher bekannt als Partyinsel für die Jugend oder dann für Feriengäste mit Rollator. Heute gesellt sich also eine dritte Kategorie dazu, nämlich diejenige der Läufer, Walker und Nordic Walker. Laut Organisatoren ist der Lauf zum 2. Mal in seiner nunmehr 15. Austragung total ausgebucht, d.h. es sind über 700 Läufer unterwegs. Wer meine Berichte aus den Vorjahren mitverfolgt hat, kennt das übliche Prozedere vor dem Start. Neu in diesem Jahr ist, dass mit Anne Masberg, Doris Lüscher und Hans-Jürg Erni drei weitere LSVBler im Norden sind. Neu ist zudem, dass ich diesmal nur Begleiterin bin und das Ganze aus einer anderen, ungewohnten jedoch entspannten Perspektive miterlebe.

Dass Doris, noch überwältigt von den Ereignissen des Tages, der Schifffahrt und dem Lauf, beinahe den Bus verpasst, sei hier nur am Rande erwähnt... Auf jeden Fall ergattert sie sich damit einen Platz als Co-Pilotin neben dem Busfahrer, nimmt jedoch ihre Funktion aus ermüdungstaktischen Gründen nicht wahr. Denn sie döst friedlich...

### Baltrum, 12. Juni 2016 (Tag 2)

Schon um 6 Uhr werden wir mit dem Bus abgeholt, entsprechend früh klingelt der Wecker und reisst uns sanft aus den Träumen. Kommt dazu, dass es nieselt und während des ganzen Tages immer wieder mal regnet. Um dem „Schietwetter“ auf der Insel Baltrum etwas zu entfliehen, hat Hans-Jürg eine glänzende Idee: „Wir mieten uns ein Hotelzimmer, haben damit ein trockenes Plätzchen, warmes Duschwasser nach dem Lauf und kein Gedränge in den Garderoben.“ Mit dieser Vorstellung – und total überzeugt von einer erfolgreichen Umsetzung – erkundigt er



sich in 3 Hotels nach Zimmern, kommt aber jeweils mit negativem Ergebnis zurück... Alles ausgebucht auf der 6.5km<sup>2</sup> kleinen Insel! Dies führt dazu, dass die Wirtschaft auf Baltrum massiv angekurbelt wird... Von Café zu Restaurant, von Konditorei zu Teestube... Nebenbei – oder dazwischen – findet die 2. Etappe über 2 Runden à 5.3km statt. Vorbei an anspruchsvollen Zuschauern, davonstiebenden freilaufenden Wildkaninchen und mit verdeckten Hasenlöchern gespickten Dünenwegen endet der Lauf mitten im Dorf. Auf der Rückfahrt behalten wir Doris akribisch im Auge und schaffen es diesmal problemlos, sie in den richtigen Bus zu lotsen. Auch die osmotische<sup>1</sup> Anne bleibt trocken...

### Langeoog, 13. Juni 2016 (Tag 3)

Endlich ausschlafen! Das Schiff nach Langeoog fährt direkt von unserem Hotelstandort in Bengersiel los, daher gehen wir zu Fuss zum Hafen. Dem leckeren Frühstückbuffet (mit allem was das Herz begehrt) wird ausgiebig zugesprochen, denn aufgrund der frühen Abfahrtszeiten in den vergangenen Tagen bestand das Morgenessen jeweils aus einem Lunchpaket.



Die Wetterprognosen fordern mich heraus – 3 verschiedene Wetterstationen mit 3 verschiedenen Vorhersagen lassen mich meinen Tagesrucksack einpacken/auspacken/umpacken und kurz vor dem Verlassen des Hotels entscheide ich mich, mit letztem Blick zum Himmel, dann nochmals anders...

Pastor Hartmut Schneiter, der seit Jahren den Nordseelauf als Tour-Pfarrer begleitet, stimmt die Läufer­schar auf dem Schiff täglich mit besinnlichen Worten auf den Tag ein. Vorgesehen war für heute, dass ausgewählte und eingeladene Asylsuchende die Etappe als Teil der Laufgemeinschaft absolvieren. Vergeblich warten wir am Fähranleger auf sie. Nach einigen erfolglosen Telefonaten verkündet Hartmut, dass sie untergetaucht seien...

Die Inselbahn Langeoog bringt uns vom Hafen zum Ortszentrum, wo die fleissigen Organisatoren den Startbogen und die Infrastruktur bereits auf- und bereitgestellt haben. Heute spiele ich sogar mit dem Gedanken, einen Teil der Etappe zu laufen. Der Wille zählt. Die Konsequenz. Das entschiedene Handeln. Rasch die Laufklamotten übergestreift (uff, ist das schwül hier), die Schuhe geschnürt, jogge ich der Läufer­schar entgegen. Auf Hans-Jürg treffend, wende ich um 180 Grad und wir fliegen mit Rückenwind dem Ziel entgegen – meine erste Erfahrung als Pacemakerin.

Der entspannende und Muskeln lockernde Saunagang am Abend läutet den morgigen lauffreien Pausentag ein... begleitet von heftigem Donnerrollen und prasselndem, nicht minder heftigem Regen.

### Pausentag, 14. Juni 2016 (Tag 4)

Ohne Zeitdruck starten wir in den neuen Tag und lassen uns vorerst treiben ohne wirkliche Ziele vor Augen. Einigen wird der Pausentag gut tun, denn die ersten Defizite beim Laufstil waren bereits nach der gestrigen Etappe auszumachen.

Im Kaffee in Esens sitzend, so gegen Mittag, denken wir beim Anblick der leckeren Torten an wen wohl??? Unverzüglich ist bei uns allen – unausgesprochen, aber gleichzeitig – die Idee gereift, Reto mit Fotos der Schlemmereien zu beglücken. Die Bilder müssen ihm tief gegangen sein, denn sofort bot er an, uns bei der Vernichtung des „Hüftgoldes“ behilflich zu sein...

Zu lange sind wir wohl sitzen geblieben, denn das aufziehende Gewitter haben wir zu spät bemerkt. Sintflutartig prasselt der Regen, der naturbelassene Kanalweg füllt sich langsam aber stetig mit Wasser. Nach 4km erreichen wir, pflotschnass und bis auf die Haut eingeweicht, unsere Unterkunft. Anne hat sich für das Alternativprogramm entschieden und ist auf einer Wattwanderung. Wie ist es ihr wohl ergangen

<sup>1</sup> Osmose: die spontane Passage von Wasser oder eines anderen Lösungsmittels durch eine Membran

bei diesem Wetter? Entwarnung beim Abendessen, denn alle sind wohlbehalten wieder vereint und den Fluten entronnen.

#### Juist, 15. Juni 2016 (Tag 5)

Die anderen bereiten sich auf den heutigen Lauf von knapp 10km vor, währenddem ich mich auf die Suche nach dem Otto Leege Pfad, ein ökologisch-künstlerischer Inselfad, mache. Otto Leege übernahm 1882 die Lehrerstelle auf der Insel, begann seine wissenschaftlichen Studien auf Geologie, Geschichte, Botanik und Pflanzensoziologie, Zoologie und Ornithologie. Er gilt als Wegbereiter des Seevogelschutzes an der Küste und des Weltnaturerbes Wattenmeer. Der rund einen Kilometer lange Lehrpfad erläutert dem Inselbesucher die Natur der Düneninsel. Auf einem Bild-Boden werden die Zugrouten der Zugvögel dargestellt, weitere Stationen zeigen die Kunstinstallationen „Windharfe“ und „Wasserklangschalen“, die zum Mitmachen und Miterleben auffordern. Mittels einer Schwengelpumpe kann Wasser von einer Süßwasserlinse<sup>2</sup> hochgepumpt werden. Wirklich ein eindrücklicher und beschaulicher Weg mit wundersamen Dingen, der mitten durch die Dünen führt.

Die Insel liegt in einer in der Welt einzigartigen Landschaft. Etwa 4'000 verschiedene Tier- und Pflanzenarten leben in oder auf dem Schlick, Sand oder Mischwatt, den Salzwiesen und Dünen. Im Wattboden tummeln sich grosse Mengen an Würmern, Muscheln, Schnecken und Krebsen. Fische der Nordsee nutzen bei Hochwasser das reichhaltige Nahrungsangebot des Watts und Schwärme von Wasservögeln fallen bei Niedrigwasser auf die Wattflächen ein. Zum Schutz dieses faszinierenden Lebensraumes wurde 1986 der Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer eingerichtet.

Für die Läufer steht heute ein spezieller Lauf bereit: Sand pur! Einmal die Dünen überquert, gehts über einen Holzsteg hinunter zum Meer, parallel dem Wasser entlang und nach einer satten Spitzkehre um 180 Grad sieht man auch einmal die schnellen Läufer entgegenkommen. Nach dem festgepressten und einfach zu laufenden Sand unten am Wasser sind 100m feiner, tiefer und lockerer sandiger Untergrund zu bezwingen, bis die Strandpromenade und das Ziel erreicht sind. Manch stöhnender Seufzer durchdringt die Luft...



#### Wangerooge, 16. Juni 2016 (Tag 6)

Was heisst Wangerooge überhaupt? Der Name setzt sich zusammen aus dem altgermanischen Wort „Wanga“ für Wiese und dem friesischen Wort „Oog“ für Insel. Benannt ist die Insel allerdings nach dem Wangerland (Wiesenland), dem die Insel vorgelagert ist. Der Name Wangerooge bedeutet demnach: Die zum Wangerland gehörende Insel.

Die Streckenführung wurde in diesem Jahr etwas verändert was ich zum Anlass nehme, sie abzumarschieren. Am Himmel zeigt sich eine gelbe Scheibe, auch Sonne genannt, von der besten Seite und lässt dafür einige Läufer eine rötliche Farbe annehmen. Die vielfältige Heidelandschaft mit unzähligen Vogel- und Tierarten, duftenden Sträuchern und Blumen lässt nur erahnen, was sich in diesem Schutzgebiet alles tummelt. Kleine Wollknäuel werden in nächster Zeit zu grossen Möwen, wilde Kaninchen buddeln und graben – sehr zum Leidwesen der Inselbewohner – nicht nur im Schutzgebiet, sondern auch in ihren Vorgärten. Eingeschritten wird, wenn sie ihre Löcher in die Dämme graben, denn dies wird bei Hochwasser gefährlich. Tatsache ist, dass es mehr Kaninchen als Katzen gibt, deren 3 ich in den letzten 7 Tagen gesehen habe – Kaninchen jedoch ganze Sippschaften.

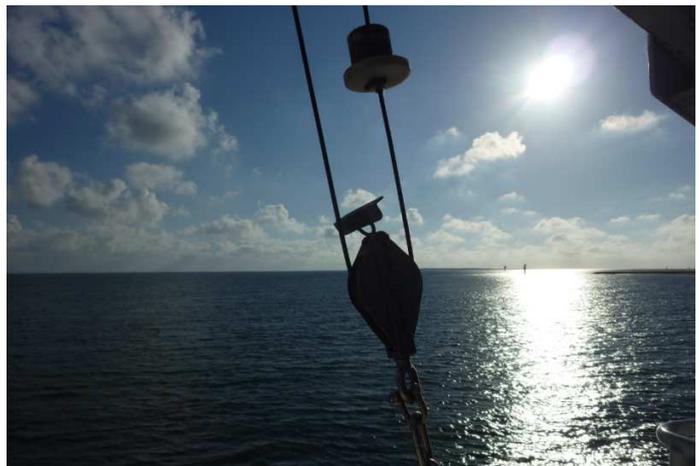
<sup>2</sup> unterirdischer Süßwassersee innerhalb der von Salzwasser umgebenen Dünen

Die Siegerehrung wird jeweils mit einer zusätzlichen Verlosung abgerundet. Heute wird die Startnummer von Hans-Jürg mit dem Zufallsgenerator gezogen. Wie viel hier Zufall ist, sei mal dahingestellt, wurden in der Vergangenheit doch auch schon gleiche Nummern gezogen... Ein Badetuch von EWE darf er auf der Bühne abholen – eine saubere Sache... Ist ein Teilnehmer nicht anwesend, wird er vom Speaker Dominik nochmals aufgerufen. Meldet er sich immer noch nicht, zählt Dominik "drei, zwei, eins..." und die Meute schreit "weg!". Dies bedeutet, dass eine neue Nummer gezogen wird und sich das Ritual wiederholt.

#### Spiekeroog, 17. Juni 2016 (Tag 7)

Meine Lieblingsinsel animiert mich zu einem Läuferchen, die Route ist abwechslungsreich, der Rundkurs 2x zu laufen. Ehrlich gesagt genieße ich meine Ferien, habe ich doch in den vergangenen Austragungen noch nie so viel von den Inseln erfahren wie in diesem Jahr. Das Wetter, während der Läufe immer trocken, zeigt sich morgens oftmals von der nassen Seite, steigert sich jedoch im Verlauf des Tages zu vorwiegend strahlendem Sonnenschein.

Spiekeroog blickt auf eine sehr bewegte Inselgeschichte zurück, denn bereits am 11. September 1398 war die erste urkundliche Erwähnung als „Spiekeroch“ in der Lehensverhandlung zwischen dem Häuptling Widzel und dem Herzog von Bayern, Grafen von Holland und Herrn von Friesland. Zahlreiche Orkanfluten zerstörten die Insel, welche 1792 erstmals mit vertraglich geregelter Fährverbindung mit dem Festland verbunden war. Ab 1844 nahm der Bäderverkehr zu, sodass ab 1885 die erste Pferdebahn vom Dorf zur „Givtbude“ im Westen der Insel (dort war der Herrenbadestrand) gebaut wurde. 1908 errichtete man einen hölzernen Bahnhof vor dem Rathaus und ab 1912 durften auch die Herren den „Damenpad“ zum Strand benutzen, der vorher nur Frauen und Kindern vorbehalten war. 1925, mit dem Bau des Elektrizitätswerkes, erhielt die Insel elektrisches Licht. Die Einstellung des Betriebes der letzten Pferdebahn Deutschlands erfolgte 1949 – dies auf dieser kleinen Insel. Die erste Apotheke eröffnete erst 1986, vorher waren offenbar die Bewohner nie krank... Und schlussendlich erhielt im Juni 2015 die Insel die Zertifizierung zum Thalasso Nordseeheilbad®.



Als nicht offiziell Startende warte ich, bis das Feld losgebraust ist und nehme die Strecke etwas später, jedoch beschränkt auf 1 Runde, unter die Laufschuhe. Bald sind die Walker und Nordic Walker eingeholt und ich mische mich zwischen deren Reihen. Ein Lichtblick bildet Anne, die strammen Schrittes durch die Dünen zieht – und ich geselle mich einige hundert Meter zu ihr. Wieder in etwas flotterem Tempo unterwegs, dringen Zuschauerkommentare an mein Ohr: „Oh Mädels, hast du die Startnummer vergessen... das kann jedem mal passieren.“ Meine Gedanken zu den Kommentaren: "Wenn ihr wüsstet, dass ich mich diesmal nicht dem Wettkampfstress aussetze, sondern nach Lust und Laune meine Runde ziehe...". Während der ganzen Woche trägt man nämlich die selbe Startnummer, die jeden Tag ein Teil der Laufausrüstung ist und auf keinen Fall im Hotel vergessen werden darf.

#### Borkum, 18. Juni 2016 (Tag 8)

Die letzte Etappe steht an und dies auf der westlichsten Insel der Nordsee – Borkum. Was dies für die Läufer und Begleiter bedeutet? Frühes Aufstehen, lange Busfahrt nach Emden nahe der niederländischen Grenze, über 2 Std. Schifffahrt und anschließende Fahrt mit der Inselbahn...

Zum Aufwärmen erklingt – ein tägliches Ritual – der Eisbärensong, der den Teilnehmern (fragt Anne und Doris) als Ohrwurm im Gedächtnis haften bleibt. Auch beim Startprozedere hat sich nach 15 Jahren die

Tradition nicht geändert, denn nach wie vor erklingt der Song von Klaus & Klaus (An der Nordseeküste, am plattdeutschen Strand...) aus den Lautsprechern, gesanglich unterstützt von den Läufern. Speaker Dominik, ein Spassvogel erster Klasse und nie um einen Spruch verlegen, bezeichnet die singenden Läufer als „Nordseechor“. Einem Engagement dieses Chores sehe ich eher skeptisch entgegen. Die Strecke, laut Programm 12km, wird nach erneuter Vermessung auf 10.9km korrigiert, was dem einen oder anderen sicher entgegenkommt... Waden, Oberschenkel und Gelenke zeigen sich täglich bunter – nicht wegen leuchtender Socken, nein, Tapes in allen Schattierungen bringen Farbe in den Alltag...

Diesen letzten Lauf will ich mir nicht entgehen lassen und vereinbare mit Hans-Jürg, dass ich bei km 1 auf ihn warten werde um gemeinsam zu laufen. Nach kurzer Zeit schickt er mich jedoch voraus, sodass ich mein eigenes Tempo finden kann und am Schluss sogar einen Endspurt hinlege. Was mir am heutigen Tag bewusst wurde? *Ich leide tatsächlich – und nun ist es bewiesen - an einer Startnummer-Allergie!!!* Mit einer Startnummer habe ich während eines Rennens Krämpfe und Durchfall, hier (ohne Nummer) kann ich problemlos Renntempo laufen, habe keine Beschwerden und es geht mir ausgezeichnet...

Das Erlebnisbad, auf Borkum für uns zum Umziehen und Duschen reserviert, wird seinem Namen gerecht und entpuppt sich tatsächlich als Erlebnis. Jedes freie Plätzchen wird von Männlein und Weiblein genutzt, da die Garderoben hoffnungslos überfüllt sind. Selbst die Gänge werden zweckentfremdet, denn selten, jeweils nur während des Nordseelaufes, werden die Insulaner mit gegen 700 Läufern konfrontiert.

Alles hat ein Ende, nur die Wurst hat zwei. So endet auch der Nordseelauf 2016 mit der Rangverkündigung und Ehrung der Tourläufer, die alle Etappen (total 76.5km) gelaufen sind. Bleibt die lange Rückfahrt mit Schiff und Bus. Obwohl die Laufwoche an der Substanz zehrt, herrscht auf dem Schiff eine aufgekratzte Stimmung, denn alle dürfen stolz auf ihre gezeigte Leistung sein.

Die Ergebnisse der LSVBler:

15. Rang / AK 60	Doris Lüscher	8:47:13 (7 Etappen, 76.5km)
8. Rang / AK 65	Hans-Jürg Erni	7:21:48 (7 Etappen, 76.5km)
	Anne Masberg	8:06:44 (5 Etappen, Walking)

## Ausblick 2017:

**Nordseelauf / 17. – 26. Juni 2017**  
(2 Inseln, 1 Stadtlauf, 4 Küstenläufe)

