8 Etappen auf 8 Inseln in 8 Tagen
Nordseelauf vom 7. – 14. Juni 2008

von Margrit Rohrbach

Wieder mal etwas Verrücktes machen

Ganz im Nordwesten von Deutschland liegt es, platt wie eine Flunder: Ostfriesland. Da wo Deutschland zu Ende ist und nur noch das weite Meer kommt, liegen dicht vor der Küste einige längliche Sandhaufen, aufgefädelt wie auf einer Perlenschnur. Die ostfriesischen Inseln. Sieben dieser Haufen sind bewohnt. Leuchtendweisse Fähren pendeln im Rhythmus der Gezeiten durch das Wattenmeer und bilden die Nabelschnur zu einer geheimnisvollen Inselwelt.

Es ist dies die Bühne für ein ganz spezielles Laufspektakel, den Nordseelauf. Acht Etappen auf acht Inseln in acht Tagen. Acht Tempoläufe von 6 bis 12 km mit nur einem Pausentag. Drei der Läufe finden innerhalb von nur 21 Stunden statt.

Ich hatte im Frühling gebucht, noch nicht wissend, ob ich wegen meiner gesundheitlichen Probleme überhaupt würde laufen können. Ende April begann sich ein Silberstreifen am Horizont zu zeigen, denn ich begab mich in die Hände eines Therapeuten. Diesem schilderte ich meine Vision und er meinte: "Wann ist der Lauf? Das kriegen wir hin in 6 Wochen". Na ja, dachte ich, 8 Monate erfolglose medizinische Betreuung, und er will mich in so kurzer Zeit "hinkriegen". Um es vorwegzunehmen: ich bin zwar noch nicht beschwerdefrei, konnte jedoch 4 Wochen vor dem Nordseelauf mit einem leichten Training beginnen. Die sportliche Form musste ich aus der Vergangenheit des letzten Herbstes beziehen. Das Unternehmen nahm also konkrete Formen an.

Start einer ostfriesischen Kreuzfahrt – Langeoog

Wie an jedem Tag, wurde die Läuferschar mit Shuttlebussen in den Unterkünften abgeholt und an den jeweiligen Fährhafen chauffiert. Der Auftakt des Nordsee-Etappenlaufs passierte auf der Insel Langeoog. Fast 600 Sportsfreunde wollten die 1. Etappe mitrennen oder walken, 360 hiervon planten die ganze Tour mitzulaufen.

Bei sonnigem, heissem Wetter schlich unser Boot durch eine tief ausgeschachtete, gezeiten-unabhängige Fahrrinne dem Eiland entgegen. Nach einer Stunde betraten wir eine andere Welt, einen wohlgeordneten insulären Mikrokosmos, wo die Uhren langsamer tickten und uns süsslicher Pferdeäpfelgeruch entgegenwehte. Horsepower statt Dieselkraft auf der autofreien Insel. Plakatträger begrüssten uns am Hafen mit dem Motto des Nordseelaufes "Mach nicht Halt, lauf gegen Gewalt". Vom täglich mitreisenden Tourpfarrer erfuhren wir im Laufe der Woche, was damit alles gemeint sein könnte. Fairness, Respekt, Zivilcourage und noch vieles mehr. Die Kirche ist einer der Träger der Tour, trotzdem ist es keine kirchliche Veranstaltung, der Sport steht im Vordergrund.

Zehn Kilometer waren zu bewältigen. Eine schöne Strecke auf gepflasterten Wegen durch die leicht welligen Dünen. Wolle (Wolfgang), der die Wolle nicht auf dem Kopf sondern unter der Nase hat, übernahm das Einlauftraining. In gemütlichem Schlurfschritt trabten wir aus dem Ort heraus und kamen in den zweifelhaften Genuss eines Gymnastik-Programmes. Dazu ein paar scharfe Sprints. Vor dem Startschuss wurde von den Läufern noch die für diese Veranstaltung traditionelle Erkennungsmelodie "An der Nordseeküste" (von Klaus und Klaus) gesungen. Mit dem richtigen Klatscheinsatz kamen etliche nicht ganz klar, aber der Teambildung war das Ganze förderlich.

Es erfolgte der Start, ich lief in der Masse los und war gespannt, wie ich das Tempo ertragen würde. Ein Lüftchen wäre ein Lüftchen – aber hinter den Dünen war das Klima tropisch, das Death Valley lässt grüssen. Topfeben und heiss. In 50:20 min. erreichte ich das Ziel. Geschwindigkeit war auch in den nachfolgenden Disziplinen – die zum Glück nicht gewertet wurden – von Vorteil. Im Wettbewerb "Sporttaschenschlangestehen" hatten diejenigen Erfolg, die Kenntnisse in der kasachischen Druck- und Drängelmethode hatten. In der Disziplin "Duschen" konnten die Schnellduscher etwas Boden gutmachen. Der letzte Einzelwettbewerb einer Etappe war jeweils das "Schlangewettstehen" an der Pastaausgabe. Wer kurzzeitig die Schlange aus den Augen verlor, wurde durch den plötzlichen Pasta-Esser-Zustrom stark zurückgeworfen. Als reine Damendisziplin entpuppte sich übrigens das "Toilettenschlangestehen" kurz vor den Läufen.

Müde schleppten sich einige am Ende des Tages zurück zum Hafen, wo die Fähre und auf dem Festland einige Shuttlebusse die Teilnehmer zu ihren Unterkünften zurückfuhren. Erschöpft aber zufrieden mit dem Erreichten fiel ich ins Bett. Noch sieben Etappen…

Die gemeine Doppeletappe – Juist-Norderney
Der nächste Tag begann, ein Sonntag. Eine fiese Doppeletappe stand auf dem Programm. In der Mittagshitze sollten wir durch den Juister Tiefsand rennen, am frühen Abend dann um Norderney herum sprinten. Zwei Stunden soll die Überfahrt nach Juist dauern, eine gewagte Fahrt durch ein unsichtbares Kanallabyrinth im ostfriesischen Wattenmeer. Der direkte Weg ist hier selten der richtige.

Ankunft in Juist. Auch auf dieser Insel keine Autos weit und breit. Das von der Kurverwaltung angebotene Unterhaltungsprogramm ist vielfältig, jedoch nicht unbedingt auf uns zugeschnitten. Denn wir waren ja zum Laufen hier. Und dafür blieb wenig Zeit, denn der Insel-Doppelschlag setzte uns unter Druck. Die Juister Strecke bestand aus einer 2 km Runde durch den Ort und führte auf die Promenade... Mir stockte der Atem, als ich vom Damm zu den vor mir rennenden Läufern hinunterblickte. 600m weicher Tiefsand waren zu bewältigen. Ein wahrer Genuss bei Saunatemperaturen von deutlich über 30°C! Der Schweiss lief und lief, wahre Sturzbäche drohten meine Kontaktlinsen herauszuspülen. Ganz langsam begannen sich meine Schuhe mit Sand zu füllen. Wie schön kann doch Laufen sein! Ein heftiger Anstieg zur Promenade hin beendete zum Glück das sandig-nasse Leid. Aber noch lagen 2 weitere Runden vor mir. Nach der 3. Runde waren meine Schuhe vollends gefüllt, die nach mir eintreffenden Sportler bedankten sich bei mir. Ja, ich hatte ihnen mit meinem "Sandwegtragen" den beschwerlichen Weg etwas geebnet. Was natürlich eher ironisch gemeint war.
Geduscht wurde, wie auf allen ostfriesischen Inseletappen, im jeweiligen Schwimmbad. Auf Juist wurde es kapazitätsmässig ganz schön knapp. Wir praktizierten daher das soziale Mannschafts-duschen, wobei jeweils nach 20 Sekunden gewechselt werden musste. In der Umkleidekabine bemerkte ich, dass selbst meine Tasche ihre Sandhaufen abbekommen hatte. Sie war während des Laufes auf einer bewachten Sandfläche zwischengelagert. Ich schüttelte sie so heftig aus wie Frau Holle ihre Betten.
Das Hitzestrandrennen auf Juist hatte ganz schön geschlaucht. Auf der Fähre, die uns weiter nach Norderney zu Teil zwei des sonntäglichen Laufabenteuers schaukelte, suchte ich mir ein ruhiges Plätzchen im Schiffsbauch.

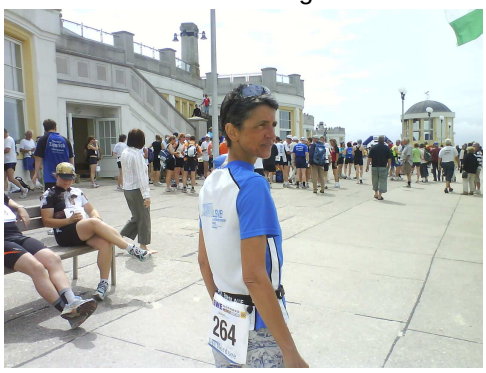
Schon geht es weiter – Norderney

Unser Läufchen auf Norderney war für sieben Uhr abends geplant. Ein Feuerwehrmann öffnete den Hafenhydranten. Diese Wasserstelle wurde rege genutzt, denn auf der Laufstrecke gab es diesmal keinen Verpflegungsposten. Der Start fand direkt auf der Fähre statt. Es ging aus dem Hafengebiet raus ins Grüne, über Deiche, durch das Inseldorf hin zur Promenade und ins Ziel auf dem Rathausplatz. Der Pastastand wurde belagert. Zwar waren die Spaghetti fast kalt, wurden aber durch das lauwarme Bier wieder ausgeglichen.
Die Fährrückfahrt von Norderney stand ganz im Zeichen des Fussball-Vorrundenspiels Deutschland gegen Polen. Eng versammelte sich die Läuferschar vor dem kleinen Fernseher an Bord. Kurz nach Mitternacht sank ich ins Bett und vergewisserte mich, dass der Wecker richtig gestellt war. Morgen werden wir bereits um 6.20 Uhr abgeholt.

Endlich coupiert – Wangerooge
Das Wetter war nach wie vor heiss, die Sonne lachte uns unbarmherzig zu. Nach den vergangenen drei Etappen liess die Spritzigkeit bei manchen Teilnehmern nach. Auf den gepflasterten Küstenwegen rollte es dann trotzdem ganz gut. Aus Pflaster wurde Schotter, dann ging es plötzlich steil hoch in die Dünen und sandigen Trampelpfade. Ich war hoch erfreut und wuselte durch das Gebüsch. Endlich eine Strecke für mich!

Zuschauerboom – Borkum

Am Dienstag sammelte uns der Shuttlebus wie immer pünktlich ein, die Fahrt durch die grünen ostfriesischen Wiesen zog sich etwas hin. Vom Emder Aussenhafen dauerte die Fährfahrt 2 Stunden



bis wir Borkum, die westlichste der ostfriesischen Inseln, erreicht hatten. Eine Inselbahn brachte uns vom Hafen in den Ort. Gestartet wurde direkt auf der attraktiven Promenade. Mittlerweile hatten wir schon etwas Routine bekommen und der generelle Ablauf hatte sich eingespielt. Es ging 12 km um die sonnige Insel. So weit so gut. Unterstützender Rückenwind hatte uns 10 km begleitet, doch die letzten 2 km mussten bitter erkämpft werden. Um eine letzte Hausecke gerannt, stand man einfach still. Die Beine bewegten sich – der Körper lag schräg im Wind – und die Arme versuchten verzweifelt irgendwie die Balance zu halten. In weiter Ferne den Zielbogen erahnend wurde dem Wettergott getrotzt. Das zahlreich applaudierende Publikum entschädigte etwas für die überstandenen Strapazen. Ein Blick auf die ausgehängte Rangliste liess mich ungläubig aus der Wäsche schauen: Rang 2 meiner Alterskategorie, bei der Tourwertung war ich auf Rang 3 (AK) vorgestossen!

Heute sind wir faul – der offizielle Pausentag

Der Pausentag war eine vernünftige Einrichtung seitens der Veranstalter. Mehr als die Hälfte der Etappen waren gelaufen, da benötigten die "Laufmaschinen" einen Tag der Wartung. Trotzdem empfahl uns Wolle (der mit dem Schnauz), wir sollten noch vor dem Frühstück einen leichten 20 minütigen Lauf machen, um die Maschinen sachte herunterzufahren. Die ersten Meter waren zwar harzig, aber es lockerte doch etwas die Beine. Endlich in Ruhe frühstücken ohne Zeitdruck. So schön könn(t)en Ferien sein.

Der Ehrgeiz ist erwacht – Spiekeroog

Nach dem Pausentag war es schön, die neugewonnenen Lauffreunde wiederzusehen. Auf dem Tagesprogramm standen 2 Runden zu je 6 km auf gepflasterten Wegen durch schöne Dünen-landschaften. Gestartet wurde im kuscheligen Inseldorf. Auf Spiekeroog könnte ich es wirklich gut ein paar Tage aushalten, zumal die Laufstrecke wieder meinem Geschmack entsprach. Ausschau haltend nach meinen direkten "Gegnerinnen", lief ich mein Tempo und konnte dank einiger minimalen Steigungen meinen Vorsprung weiter ausbauen. Die Küstenbewohner bekundeten bei welligem Terrain bereits Mühe. Prominente Teilnehmerin dieser Etappe war die Landesbischöfin und Schirmherrin der Veranstaltung, die sich munter unter die Joggerschar mischte und mitlief. Im Anschluss sprach sie die "Warmen Worte" des Tages zum Nordseelaufmotto "Mach nicht halt, lauf gegen Gewalt".

Hindernislauf – Baltrum

Die vorletzte Etappe führte uns nach Baltrum, der kleinsten der bewohnten Inseln. Strassennamen gibt es keine, nur Hausnummern. Dies sieht auf der Inselkarte etwas merkwürdig aus. Baltrum heisst Baltrum, weil man "bald rum" ist. Man bat uns daher auf zwei Runden, die jeweils knapp 5 km messen. Tja, so ganz kann es also nicht stimmen mit dem "bald rum". Wieder hatten die Organisatoren ein paar Wiesen- und Dünenwege in den Parcours eingebaut. Für die Streckenpräparierung wurden einheimische Kaninchen als Helfer angeworben, die mit viel Sachverstand komplexe Lochserien in die Strecke integrierten. Auf dem letzten zu durchlaufenden Wiesenstück hatte man verdankenswerterweise noch abgemähtes Gras über die Sandpassage gelegt, so dass man die darunter versteckten Kaninchenlöcher nicht mehr sehen, sondern nur noch fühlen konnte. Es war zwar Freitag der 13., aber ich blieb zum Glück vor grösserem Unheil verschont.

Heute ist Schlammschlacht angesagt – von Neuwerk nach Cuxhaven
Es fuhren 2 Fähren nach Neuwerk: die erste um 6 Uhr früh, die zweite um 9 Uhr. Mein Glück hielt weiterhin an, ich war auf der 2. Fähre eingeteilt. In Anbetracht des mittlerweile recht kühlen und windigen Wetters ein kleiner Vorteil, harrten wir doch auf der Insel Neuwerk – die in der Elbmündung liegt – bis zum Startschuss aus. Auf Neuwerk angekommen, marschierten wir direkt zum Gasthof Fock, der sich als ideales Hauptquartier entpuppte. Hier konnte man im Heu einer Scheune Schlaf nachholen, auf langen Bänken Pasta futtern oder sich über knotenlose Schnürsenkel informieren. Etwa 2 Stunden vor dem Start mussten wir dann unsere Sporttaschen auf Wattwagen verladen. Als Windschutz wurden Müllsäcke verteilt, die zu "funktionellen" Jacken umgearbeitet wurden und uns warm halten sollten.

Die Königsetappe von Neuwerk nach Cuxhaven führte 12 km durch Nordseematsch. Ein Lauf über nur kurzfristig von den Fluten freigegebenen Nordseeboden. An mindestens zwei Stellen mussten tiefere Wattkanäle (Priele) bezwungene werden. Mir reichte das Wasser an diesen Stellen bis Mitte Oberschenkel. Weite Bereiche der Wattstrecke waren mit Pfützen oder einem Wasserfilm belegt. Hier lohnte es sich, eine gute Laufstrategie parat zu haben.
Der Startschuss erfolgte pünktlich um 16.30 Uhr – obwohl bis zuletzt über die genaue Startzeit spekuliert wurde – auf dem Neuwerker Aussendeich, ausgelöst per Funkwecker. Nach 500 m Wiesenhoppeln machte die Laufstrecke eine Biegung und führte direkt ins offene Meer. Der Boden war anfangs zwar fest, aber es gab trotz Ebbe vereinzelte Pfützen. Während ich zunächst noch um die Wasserlachen herumlief, behielten die Szenekenner ihren Kurs unbeirrt bei. Schnell bemerkte ich meinen Anfängerfehler und machte es wie die andern. Mir wurde klar: Nass und dreckig werden wir heute alle. Immer wieder passierten wir Wattwandergruppen, unsere eigenen Begleitfans und Wattreiter. Auf halber Strecke gab es sogar einen Bierwagen, den ich kältebedingt leider auslassen musste. Langsam machte sich auch meine fehlende Kondition bemerkbar, der Nordseeschlick setzte mir zu. In Wattmatsche und 50 m finalem Tiefsand bis zur Ziellinie überstand ich auch diese Schlussetappe. Ein wirklich einzigartiges Erlebnis, dieser Wattlauf.

Was bleibt unterm Strich?
Wir liefen über Schotter, Asphalt und Pflaster. Auf versteckten Dünenpfaden rannten wir uns die Lunge aus dem Leib. Es ging durch weichen Tiefsand und über frischgemähte Deichwiesen. Meist erstrahlte die Sonne, einige fehlgeleitete Regentropfen vermochten nicht unser Lauferlebnis zu stören. Die Eindrücke der Inseln beginnen sich allmählich zu vermischen. Details verblassen und die Höhepunkte kristallisieren sich langsam heraus.
Warum sind wir beim Nordseelauf mitgelaufen? Acht mal Stress in dichter Abfolge, und eine Woche Urlaub kostete es noch obendrauf. Zu gewinnen gab es im Prinzip nichts. Und das ist richtig so. Denn um materielle Gewinne ging es bei diesem Etappenlauf am allerwenigsten. Es ging vielmehr um die Suche nach ausgefallenen Herausforderungen in der heutigen Zeit. Nach Zielen, die den Alltagstrott zu durchbrechen vermögen und Akzente setzen. Hauptmotivation war für die meisten sicher das Lauferlebnis, das Ungewöhnliche.
Dazu trat das Zusammen-Erleben in der Laufgemeinschaft. Mehr als eine Woche tourten wir, das schweisst zusammen. Gemeinsam meisterten wir Hitze, Schlafentzug und Erschöpfung, bereisten den Ozean und die ostfriesischen Provinzstrassen. Frassen uns durch Haufen von Spaghetti und Penne in verschiedensten Variationen und Qualitäten. Wir hörten zünftige Blasmusik, Drehorgelkonzerte und Gitarrenensembles, meist wohlklingend, manchmal auch etwas schräg. Und noch selten habe ich so viele nette Läufer kennen gelernt. Vom ehemaligen Olympiateilnehmer bis hin zur Laufanfängerin. Eine wirklich spezielle Laufwoche!