

"Tour de Nordsee"
7 Etappen in 8 Tagen
Nordseelauf vom 13. – 20. Juni 2009
von Margrit Rohrbach



wie-
Jahr

Der Nordseelauf ruft zum 8. Mal, viele Läuferherzen schlagen höher und derum ist der LSVB mit Hans-Jürg Erni und mir vertreten. Ständen im letzten 8 Inseln auf dem Programm, sind es diesjährig nur noch deren drei, dafür einige Etappen zwischen 10 und 12.5 km durch die malerische Natur und Kulturlandschaft der Nordseeküste. Was auch reizvoll zu werden verspricht.

Knapp 3'500 Läufer, Walker und Nordic Walker haben sich im Vorfeld für die komplette Tour oder eine Einzeletappe angemeldet. Unter den Teilnehmern sind 110 Damen und 135 Herren mit dem Ziel, alle Etappen – insgesamt 77.9 km – unter die Laufschuhe zu nehmen. Wieviele werden es wohl schaffen?

1. Wilhelmshaven / Südstrand-Lauf, 10 km

Die Marine- und Hafenstadt Wilhelmshaven eröffnet mit der Startetappe den Reigen der in den nächsten Tagen folgenden Läufe. Markantes Wahrzeichen der Stadt ist die über 100 Jahre alte Kaiser-Wilhelm-Brücke, welche als eisernes Bauwerk über dem Großen Hafen thront. Anziehungspunkt für viele Menschen ist der Wilhelmshavener Südstrand, Promeniermeile und Badestrand in einem. Die Stadt an der Nordwestküste des Jadebusens scheint jedoch an diesem Samstagnachmittag wie ausgestorben. Grosse Einkaufsstrasse, Warenhäuser und Eisdielen sind menschenleer. Haben wohl alle Bewohner ein Engagement als Helfer des Nordseelaufs angenommen? Mir erscheint der Barfüßserplatz an einem Samstag als krasser Gegensatz vor Augen...



Bald entdecken wir den Start-/Zielbogen, bekannte und noch unbekanntere Gestalten irren umher, überfüllte Garderoben: wir sind richtig hier. Gegen 600 Läufer, Walker und Nordic Walker singen mehr oder weniger richtig und im Takt das tägliche obligatorische Lied vor dem Startschuss "An der Nordseeküste, am Plattdeutschen Strand, sind die Fische im Wasser und selten an Land...". Vorbei an Schrebergärten, durch Wohnquartiere, entlang der Jadebucht, über Brücken und Bahngeleise begleitet uns das monotone, teils schlurfende Geräusch der Schritte. Habe ich richtig gehört, was wurde da eben gesagt? Mein Gedächtnis spult eine Sequenz zurück. Tatsächlich wiederholt sich in meinen Gehirnwindungen folgender Dialog. Ein kleines Mädchen fragt seine Grossmutter: "Warum werden die Läufer denn

nicht angefeuert?" Kommentar: "Die motivieren sich selber." Ganz unrecht hat sie nicht, obwohl sich Publikum entlang dem 2mal zu durchlaufenden Rundkurs eingefunden hat. Die einsetzende Hitze lässt den Schweiß in Strömen fließen und unterstreicht damit eindrücklich das südländische Flair der Hafengegend. Ein letzter Blick auf Schiffe und Wasser, rechts abbiegen und über die Zielmatte: geschafft... die erste Etappe ist Geschichte! Im Hintergrund höre ich fetzenweise die Durchsage des Speakers Dominik:... Startnummer vorweisen... Suppentopf... Rotes Kreuz... Also schnell die leeren Depots auffüllen! Der Erbseneintopf, offeriert vom Roten Kreuz Wilhelmshaven, weckt die Lebensgeister, verleiht mir aber keine Flügel. Meine Beine bleiben schwer und kleben am Boden. Die Rückfahrt im Shuttlebus verläuft vorwiegend ruhig, einige schlafen schon etwas vor für den kommenden Tag, denn es heisst: Frühstück ab 5 Uhr, Abfahrt 6.30 Uhr auf die Insel Borkum.

2. Borkum / Borkumer Insellauf, 10.8 km

Borkum hat etwa 5'500 Einwohner, ist die westlichste und mit knapp 31 km² die grösste der sieben bewohnten Ostfriesischen Inseln. Sie liegt nördlich der Emsmündung und ist der niederländischen Küste näher als dem deutschen Festland. Teile der Insel sowie das angrenzende Watt gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer.

Schlaftrunken wird wahrgenommen, dass das Wetter trocken und schön zu werden verspricht. Ist das Richtige eingepackt? Auf dem Schiff traue ich meinen Ohren nicht als ich – versunken in das Schreiben dieses Berichtes – in reinstem Schweizerdeutsch höre: "Was macht IHR denn hier?" Verwundert wandert mein Blick über **Läuferklamotten mit LSVB-Logo** hoch zum Gesicht des Gegenübers. Walti Wüest und Lilian Durst verbringen ihre Veloferien an der Nordsee! Der überraschende Platzregen auf Borkum endet bei unserer Ankunft und weicht einer feuchten Wärme. Anders als im Vorjahr, als wir verzweifelt gegen orkanartigen Wind gekämpft hatten, präsentiert sich die Insel mit zartem Rücken-

wind. Trotzdem schätzen Hans-Jürg und ich die lautstarke Unterstützung unserer LSVB-Fans, die umgehend zusätzliche Energie freimacht. Herzlichen Dank den beiden. Sicherheit wird grossgeschrieben, also sorgt die Polizei für die Sperrung der 3 zu überquerenden Strassen, die Bahnaufsicht sichert die Geleise der Inselbahn. Der Flughafen (unglaublich, ist doch die Insel nur so gross wie der Kanton Basel-Stadt) und die unendliche Strandpromenade hinterlassen bleibende Eindrücke dieser Etappe. Nicht unerwähnt sollen die hügeligen Dünenradwege aus gebrannten, lose verlegten Tonziegeln bleiben, die sich als heimtückische Fallgruben für die Zehen entpuppen. Sind wir im Radrennen von Paris-Roubaix? Nichtsdestotrotz meistert die Läufer­schar auch diese Strecke, obwohl schon einige Seufzer zu hören sind. Erste Verschleisserscheinungen werden sichtbar, hauptsächlich im Bereich des unteren Bewegungsapparates.



3. Butjadingen / Butjadinger Küstenlauf, 12.5 km

Die Halbinsel Butjadingen ist umgeben von Nordsee, Jadebusen und Weser. Die Nordsee lagune, der grösste Salzwasserbadesee der Welt, hat die Naturgesetze ausser Kraft gesetzt und einen eigenen Tidenkalender (Gezeitenkalender). Die heutige Strecke führt von Burhave nach Tossens entlang der Küste. Bei starkem Wind und kühlen Temperaturen harrt der Läufertrass auf den Startschuss, wie üblich in der Reihenfolge Läufer/Walker/Nordic Walker. Unglaublich aber wahr, die "Stockenten" halten sich an die Weisung, drängen nicht nach vorn und starten zuhinterst. Werden sie auf einem Rundkurs überholt, machen sie ohne Murren Platz und verteidigen ihre Position nicht mit hermetisch geschlossenen Reihen und kampfbereitem Gestänge! Der Nordseelauf rückt also manch falsches Weltbild in richtige Bahnen. Mit Bremerhaven im Rücken, endlos scheinenden Radwegen im Blick, vorbei an blökenden Schafen und widerkäuenden Kühen läuft einmal mehr durch die topfebene Gegend Richtung Tossens. In weiter Ferne taucht Wilhelmshaven auf, also ist die nördlichste Ecke der Halbinsel passiert. Obwohl nur 12 km auf dem Plan stehen, zieht sich die Strecke um weitere 500m über einen Damm – eine Schikane des Organisations – bis zum Zielbogen. Das Leiden ist zu Ende. Gestärkt mit Äpfeln und Bananen, die Sporttasche ergattert, beginnt der lange Weg zur weit entfernten Dusche im Erlebnisbad. Was nun folgt gleicht einem Irrgarten. Eine Umkleidekabine ist schnell gefunden, aber dann... nackt – liebevoll umschlungen vom flauschigen Badetuch – stehe ich im Gang und suche das Hinweisschild "Damendusche". Nichts, wohin ich auch blicke. Also nächste Türe, nochmals eine, eine weitere... überall blicken mir nur verwunderte Männeraugen entgegen. Langsam weicht meine Belustigung einer leichten Panik: es kann doch nicht sein, dass ich die Dusche nicht finde! Die einheimische Dame beantwortet meine Frage mit grossen Kulleraugen und hilflosem Schulterzucken. Nun vollends aus dem Konzept und der Verzweiflung nahe, wage ich einen letzten Versuch und siehe da: "Dusche Damen" – ich hab's geschafft! Doch was sehe ich? Breite Männerrücken haben ebenfalls den Weg zu uns gefunden, also wird gemeinsam geduscht. Man ist solidarisch in der Not und gönnt den andern ebenfalls eine reinigende Berieselung. Ich fühle mich in guter Gesellschaft, also hatte nicht nur ich Probleme in und mit dem Bad ... ein Erlebnisbad im wahrsten Sinne des Wortes.

4. Neuharlingersiel / Rund ums Fischerdorf, 10.6 km

Neuharlingersiel wird erstmals 1693 in Urkunden erwähnt, ist inzwischen ein Nordseeheilbad und hat einen Hafen für Hochseefischerei. Viele Ortsnamen entlang der ostfriesischen Küste haben die Endung "-siel". Ein Siel ist ein verschliessbarer Gewässerdurchlass in einem Deich und ist Teil eines



Entwässerungssystem des hinter dem Deich gelegenen Binnenlandes. Soviel zum landschaftlichen Teil. Nach wie vor ist uns der Wettergott gnädig gesinnt, schiebt die dunklen Wolken weg, sodass die Sonne den starken Wind etwas erwärmen kann. Während dem Transfer zum Start macht sich bald ein etwas muffeliger Geruch im Bus breit. Der eine oder andere riecht verstohlen an seinen Kleidern oder Schuhen. Doch die Quelle ist bald eruiert: 1 Stunde vor dem Start essen doch tatsächlich zwei Nordic Walkerinnen (nicht mehr ganz schlanker Statur) seelenruhig ihre Fischbrötchen mit Zwiebelringen! Runtergespült wird mit Apfelschorle. Unsere entsetzten Blicke übersehen sie gefliessentlich und lecken ihre fettigen Finger genüsslich ab. Sie sind gerüstet für die kommende Etappe, trot-

zen nun fischbeladen und zwiebeldampfbetrieben den Windböen und krallen sich an den Stöcken fest. Im malerischen Fischerdorf findet ein ausserfahrplanmässiger Got-

tesdienst für Läufer, Touristen und Einheimische statt, abgehalten von unserem uns ständig begleitenden Tourpfarrer Hartmut Schneider. Die Strecke ist als Rundkurs ausgeschildert, führt durch den Kurpark, über Radwege und Felder zum Deich. Routenmässig fies, laufen wir ab km 7 auf Grasnarben – wohlverstanden auf dem Deich. Zwar mit Aussicht übers weite Meer, jedoch voll dem Wind ausgesetzt. Die Löcher im andeutungsweise vorhandenen Weg sind gut getarnt mit frisch geschnittenem Gras... Der Endspurt im Hafen erlöst Hans-Jürg von seinen wertvollen Helferdiensten (ich lief in seinem Windschatten). Noch einen Konkurrenten abgefangen, sind wir Hand in Hand – dabei weiss ich nicht mehr genau, wer wen gezogen hat – durchs Ziel gelaufen. Diese Unterstützung ist jedenfalls gemäss Wettkampfbegleitungsregeln nicht ausdrücklich verboten. Nebst der üblichen Verpflegung stand als kulinarischer Höhepunkt eine Bockwurstbude am Hafen. Die ideale Sportlerernährung.

Pausentag

Traditionsgemäss ist der Mittwoch lauffrei. Einige haben die Gelegenheit genutzt um einen Ausflug nach Papenburg (Meyer Werft), wo die grössten Kreuzfahrtschiffe Deutschlands gebaut werden und nach Gandersum (Emssperrwerk), zu unternehmen. Andere hats auf die Insel Helgoland gezogen, die auch für zollfreies Einkaufen bekannt ist. Die grosse Masse hat jedoch den Tag mit schmieren und salben verbracht und ihrem "Laufgestell" einen Pausentag gegönnt. Manche haben den Rat von Wolle (Trainer mit Schnauz) beherzigt und sind 20-30 Minuten locker gelaufen, um am nächsten Tag keine schweren Beine zu haben. Von wegen...

5. Spiekeroog / Dünenlauf, 12 km

Spiekeroog, die heutige 5. Etappe und gleichfalls der 2. Inselllauf des Nordseelaufs 2009, bildete sich vor etwa 5'000 Jahren aus vom Wind angewehten Sandbänken. Aufgrund der Gezeitenströmungen sowie der starken Westwinde wandern die Ostfriesischen Inseln permanent von Nordwest nach Südost. Dies führte dazu, dass praktisch alle Inseldörfer, einstmals in der Inselmitte angelegt, heute jeweils am Westrand der Inseln zu finden sind. Die krüppelwüchsigen Eichen und Schwarzkiefern gaben dem Eiland auch den Beinamen "Grüne Insel".

Kurz vor 13 Uhr singen wir bei strahlendem Sonnenschein "An der Nordseeküste..." und schon gehts im Gedränge los auf die ersten Meter und Windungen Richtung Dünen, getreu dem Motto "Dünenlauf". Der Lauf ist für müde Beine mehr als anspruchsvoll und die einerseits herrliche Sonne erschwert andererseits so manch gelaufenen Kilometer. Nicht zu vergessen, dass die Strecke in zwei Runden zu 6 km gelaufen wird! Auch der Wind macht teilweise mit starken Böen zu schaffen, vor allem bei km 4 bis 6 resp. 10 bis 12 bläst er uns auf freier Fläche mit leichtem Anstieg frontal/brutal entgegen. Dünen rauf und runter, mit der Wasserstation im Start-/Zielbereich und – glücklicherweise – einer weiteren, aufgebaut vor der Jugendherberge im Süden der Insel. Urlauber und Anwohner, bestens unterstützt von den Altersheiminsassen, feuerten uns in der "City" lautstark an. Kurzum, das Publikum hatte seinen Spass und war Bestens aufgestellt! Wie schon im letzten Jahr hat mir diese Inseletappe ausgezeichnet gefallen, wenn es doch nur windstill wäre...



6. Otterndorf / Seeland-Lauf, 10 km

Otterndorf besitzt eine sehenswerte Fachwerkhaus-Aldstadt. Das Dorf liegt an der Elbmündung sowie an der hier in die Elbe mündende Medem, die für kleine Boote schiffbar ist. Über diesen kleinen Fluss gelangen wir zur lausigsten und spartanischsten Garderobe der ganzen Tour. Für 497 Teilnehmer stehen je 4 Duschen zur Verfügung. Schlangestehen vor dem WC ist Pflicht, für kleinere Geschäfte wird in der Not das nächste Gebüsch vergewaltigt. Die Laufstrecke durch die kopfsteingepflasterte Altstadt ist wunderschön und führt anschliessend parallel zum lauschigen Bächlein auf Mergelwegen durch ein Freizeitgelände mit künstlich angelegten Seen, wie bei uns die Grün 80. Ich beziehe meinen schwärzesten Lauftag und schleppe mich vom ersten bis zum letzten Meter über die Wege, geplagt von Bauchkrämpfen. Hans-Jürg zieht weg wie ein Weltmeister, überholt seinen schärfsten Konkurrenten in der Tourwertung und wird leider von ihm kurz vor dem Ziel wieder eingeholt und um 2 Sekunden abgehängt. Wir trösten uns bei einem ausgezeichneten Nachtessen im Rest. Rathauskeller. So findet die tägliche Siegerehrung mit folgender Tombola ohne uns statt. Wir haben sowieso nicht ins Geschehen eingegriffen...

7. Neuwerk-Cuxhaven / Watt-Lauf, 12 km

Der markante und sehenswerte Leuchtturm auf der zu Hamburg gehörenden Insel in der Elbmündung wurde 1310 fertiggestellt und ist das älteste Gebäude der 100 km entfernten ost-südöstlich gelegenen Hansestadt. Die Insel selbst ist bei Ebbe durch Wattwanderungen – oder eben durch verrückte Läufer – und bei Hochwasser per Schiff erreichbar. Unsere Fähre legt um 09.30 Uhr in Cuxhaven ab und schaukelt uns durch einen heftigen Regen Richtung Neuwerk, zur letzten Etappe des diesjährigen Nordseelaufes. Wenn Engel reisen scheint die Sonne: wie wahr ist doch dieser Spruch!

Auf der Insel blinzelt schon die Sonne hinter den Wolken hervor.

Als Hauptquartier dient der Gasthof Fock mit seiner Strohscheune, die bereits belagert ist von jenen, welche die Fähre um 06.30 Uhr nehmen mussten. Um die Mittagszeit wird Pasta und Kuchen angeboten, was regen Zuspruch findet, ist doch der Start erst um 17.15 Uhr vorgesehen. Man

hängt rum, diskutiert oder spaziert in etwa einer Stunde rund um die Insel, um die Beine etwas zu bewegen. Um 16 Uhr werden die Sporttaschen auf die Wattwagen verladen und treten mit 2 Pferdestärken die Rückreise nach Duhnen an, einem Vorort von Cuxhaven, zugleich unser Zielort. Für die Walker und Nordic Walker beginnt die letzte Etappe bereits um 16.45 Uhr – damit sie nicht von der Flut überrascht werden... Pünktlich um 17.15 Uhr gibt der Watt-Ranger die Strecke für uns frei, die Schlamm-schlacht kann beginnen. Zuerst 500 Meter quer über die Wiese gehoppelt, dann rechter Winkel und rein in die Fluten. Entsprechend den Veränderungen in der Wattlandschaft wird der Weg jedes Jahr leicht angepasst. Auf der Strecke befinden sich mehrere Rettungsbaken (eine Art Hochsitz) für diejenigen die von der Flut überrascht werden – deshalb also der vor-

ein-

derzt einen regelmässigen Laufrhythmus. Mitte der Strecke sind die Walker und Nordic Walker einge- und überholt. Aber das fieseste Stück wird natürlich erst auf den letzten 700 Metern erreicht... Unterwassersumpf, sprich glitschiger und matschiger Schlick, wirft auch die besten Läufer aus der Bahn, der eine oder andere strauchelt und kämpft mit dem Gleichgewicht. Noch 50 Meter durch tiefen losen Sand zum Stadion... der Zielbogen ist erreicht und Hans-Jürg und ich gratulieren uns zum erfolgreich gefinishten Nordseelauf 2009. Er mit einer Top-Leistung, ich handicapiert mit meinen angerissenen Bändern des Sprunggelenks, die zum Glück trotz aller Strapazen nicht ganz gerissen sind.

Bilanz der Laufwoche

Wiederum war der Anlass bis ins Detail von Bremerhaven Touristik mustergültig organisiert, die Transfers klappten ausnahmslos, die Unterkünfte waren super. Der Speaker Dominik sorgte für launige Stimmung und war nie um einen träfen Spruch verlegen. Wir hatten viel Spass, obwohl wir manchmal auch gelitten haben. Das Wetter war – bis auf die ständigen (verhassten) Windböen – ideal und verschonte uns mit Regengüssen auf der Strecke. Eine fast perfekte Ferienwoche... wenn sie nur nicht so anstrengend gewesen wäre!

