

An der Nordseeküste... Part 2

– Der **EWE-NORDSEELAUF**

2019

„Suche den Frieden und jage ihm nach“ (Ps 34,15)
(Jahreslosung der evangelischen Kirche)



„Mach nicht halt, lauf gegen Gewalt!“
(Motto des EWE-NordseeLaufs)

Da war der NordseeLauf 2017 kaum vorbei, da wussten wir, Birgit, Oliver G., Oliver F. und ich: „Das war so toll, wir kommen 2019 wieder hierher.“ Gesagt, getan. Vom 15.6.2019 bis zum 22.6.2019 waren wir bei der 18. Auflage des EWE-NordseeLaufs wieder dabei. Statt Oliver F, der leider keinen Urlaub bekam, hatten wir Holger dabei. Und jetzt könnt ihr nachlesen, wie unser sportlicher Familienurlaub so war.

14. Juni: Anreisetag:

Wir hatten wieder das Wohnmobil „Filo“ gebucht, mit dem wir auch schon 2017 unterwegs gewesen waren. Nach dem Zusammenpacken gestern kommen wir kurz vor 9:00 Uhr gut los und erst einmal ganz flott voran.



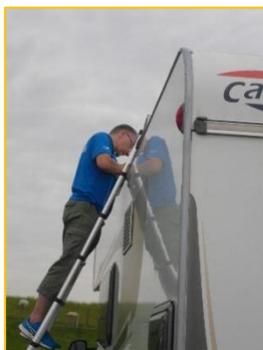
Nach rund zwei Stunden fängt ein Klappern an, uns zu nerven. Wir halten also an und durchsuchen die Schränke, können aber den „Schuldigen“ nicht finden. Etwas später ein Blick in den Rückspiegel

und da hängt was vom Autodach runter. Neuer Stopp, Kontrolle: Da hat sich eine Gummileiste abgelöst, die eigentlich den Aufbau mit abdichten soll. Wir schneiden das Ding erstmal ab, verständigen den durchaus „begeisterten“ Vermieter. Dann geht's weiter Richtung Norden. Kurz vor dem Ziel besorgen wir noch Universalklebeband für eine provisorische Reparatur. Endlich erreichen wir unser erstes Ziel Burhave auf der Halbinsel Butjadingen. Schöner Stellplatz am Meer (wenn's da wäre): Einrichten, essen, Spaziergang und spät ins Bett. War ein anstrengender Tag, aber ... ENDLICH URLAUB, ENDLICH NORDSEELAUF!



15. Juni: Burhave – 1. Etappe:

Michas Geburtstag feiern wir gebührend bei einem späten Frühstück mit einem Schokoladenkuchen. Wir sitzen in der Sonne und genießen den Tourbeginn.



Basteln ist später auch noch angesagt. Die abgelöste Gummileiste muss wieder in die Aluschiene gefrickelt und mit dem Klebeband überklebt werden. Der Autor, Pilot und Fahrer steht auf der Leiter und klebt einmal über das ganze Auto hinweg. FILO hat jetzt ein großes Pflaster.

Währenddessen ziehen schon die Läufercharen in Richtung Start, der direkt neben dem Campingplatz liegt. Wie praktisch für uns.

Kurz vor dem Start treffen wir auf Torsten. Der war auch schon vor zwei Jahren dabei. Große Wiedersehensfreude auf allen Seiten.

Nach dem Absingen der Tourhymne „An der Nordseeküste, am plattdeutschen Strand...“ geht es dann los.



Die Strecke ist schön, vor allem ab Kilometer 4, wo es ins Naturschutzgebiet über Holzstege hinweg geht. Weil's kurz vor dem Start noch geregnet hatte, ist es jetzt ganz schön dampfig.

Die Siegerehrung wird traditionell von Dom mit lockeren Sprüchen und mit Antjes „Zeitansage“, so etwas wie eine Kurzpredigt, eingeleitet. Ja, ja, auch geistlichen Beistand haben wir. Ganz locker, humorvoll und doch zum Nachdenken um das Tourmotto „Mach nicht halt, lauf gegen Gewalt“. Birgit gewinnt bei der Tombola doch gleich mal eine große Überraschungstüte. Ein Superauftakt.

Haben sogar einen „Fanclub“. Ingrid und Jürgen heißen sie und sind ein paar Tage als „Beobachter“ dabei. Ihnen hat unser Trachtenoutfit so gut gefallen, sodass wir nett ins Gespräch gekommen sind. Das hat sich dann auch noch in Bensenziel ausgezahlt, wo wir abends noch hinfahren. Die beiden sind mit ihrem Wohnmobil schon da, als wir ankommen und zeigen uns einen günstigen Parkplatz in der Nähe des Fähranlegers.

Ein langer und ereignisreicher Tag geht zu Ende. Morgen müssen wir früh raus. Unsere Fähre geht um 9:00 Uhr.



16. Juni: – 2. Etappe

Herrliches Wetter heute. Vor dem Abfertigungsgebäude treffen Oliver und ich auf Antje, unsere Tourpfarrerin. Gleich mal einen netten Klönschnack gehalten.

Wir genießen eine schöne Überfahrt nach Langeoog auf dem Oberdeck und dann mit der Inselbahn in den Ort.

Jetzt ist erst mal Relaxen angesagt, erst auf einer Wiese vor dem Inselbad. Später machen wir noch einen kurzen Abstecher zum Strand, der sich die ganze Nordküste von Langeoog entlangzieht. Kilometerweit pulvriger weißer Sand. Einfach toll.



13:00 Uhr dann der Start. Aber vorher gestalten Frank, einer der Trainer, und ich das Aufwärmtraining für die Läufer. Da kann ja nix mehr schiefgehen.

Traditionell intonieren wir, das heißt der „EWE-Nordseelaufchor“, wieder die Tourhymne. Dann geht's los. Erst mal durch den Ort, dann für rund zwei Kilometer am Strand entlang. An der Wasserkante ist der Sand ziemlich hart, da geht es. Nur müssen wir auch wieder zurück über die Düne durch den losen Sand. Das kostet ganz schön Kraft.



Binnen laufen wir entlang von Salzwiesen durch die Natur wieder zurück zum Ort. Wieder eine sehr schöne und abwechslungsreiche Etappe.

Zur Belohnung gönnen wir uns obligatorisch ein schönes Eis. Beim Schleckern kommen wir neben Henning zum Sitzen. Henning ist nicht nur Tourläufer (meist barfuß), sondern auch Maler. Für jede Etappe malt er ein Bild, das dann bei der Tombola verlost wird. Das Bild von heute wird von der Inselbahn umrahmt. Hauptmotiv ist der Wasserturm von Langeoog. Wunderschön, aber leider sind wir nicht die Gewinner. Bevor es mit der Fähre wieder zurückgeht, bleibt uns noch mal Zeit für den Strand.

Umzug nach Hooksiel noch am Abend. Wieder geht ein ereignisreicher und schöner Tag zu Ende.

17. Juni: Hooksiel – 3. Etappe:

Heute haben wir Zeit zum Entspannen. Wir stehen mit FILO direkt am Meeresswellenbad, wo sich auch wieder alles von den Umkleiden bis zum Startbereich abspielen wird. Also ausschlafen, frische Brötchen vom Bäcker zum Frühstück, Füße hochlegen. Ein kleiner Spaziergang führt uns auf die letzten 1,5 Kilometer der heutigen Strecken. Hier ist es überwiegend grün und schattig. Wettermäßig schaut's heute wieder so aus: Strahlend blauer Himmel, kaum ein Wölkchen, wenig Wind und ganz schön heiß.



Um 17:30 Uhr geht's dann los. Rund 10 Kilometer liegen vor uns, davon die erste Hälfte in der Sonne am Meer entlang, FKK-Strand-Blick inklusive. Dann wird's, wie schon gesagt, schattiger und grüner. Links von uns liegen jede Menge Segelboote im Yachthafen.



Auf diesem angenehmen Abschnitt schließe ich (Ralf) zu Henning (siehe Langeoog) auf. Er läuft wieder barfuß und wird von einer der Trainerinnen begleitet. Die hat seine Lafschuhe dabei für alle Fälle. Zieleinlauf hinterm Deich. Wir sind alle schweißgebadet. Das war ein echt heißes Rennen. Duschen, launige Siegerehrung und Tombola (wieder nix gewonnen). Wir hätten es noch länger ausgehalten, müssen aber leider weiter. Morgen ist wieder Fähre. Das heißt wieder früh aufstehen. Also ab nach Norden-Norddeich.

18. Juni: Norderney – 4. Etappe:

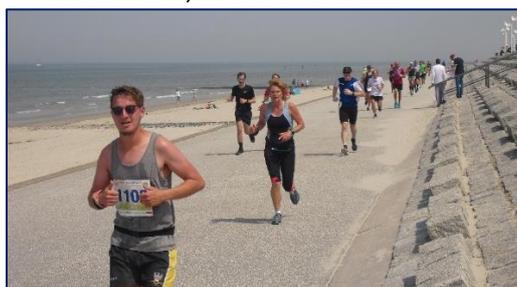


Ja, so ist es. Nach einer Übernachtung auf dem Fährhafenparkplatz setzen wir nach Norderney über für die vierte Etappe. Erinnerungen an die allererste Laufreise kommen hoch. Die Hitze ist enorm und wir lagern erstmal an „historischer“ Stätte auf dem Rasen am „Conversationshaus“. Damals rannten Holger, Oliver, Nadine und Natalie hier barfuß rum. Wie verlief damals die Strecke? So genau kriegen wir das nicht mehr hin.

Heute sind es jedenfalls 10 statt damals sechs Kilometer und gestartet wird am Hafen. Das bedeutet erstmal wieder einen Fußmarsch von einem Kilometer. Dafür ist das

Aufwärmprogramm entsprechend kurz. Eisbärenlied und „An der Nordseeküste“ dürfen natürlich nicht fehlen.

Nach kurzem Hafendurchlauf geht es auf den Deich. Rechts mehr oder weniger Meer, links Salzwiesen auf den nächsten vier Kilometern. Dann zwischen Dünen wieder zurück Richtung Norderney und raus zum Strand. Gott sei Dank auf gepflastertem Weg. Hier ist sogar Stimmung und noch mal eine Wasserstelle. Hier an der Strandpromenade lief ich damals meine ersten Wettkampfkilometer. Schon ein irres Gefühl, wieder hier zu sein!



Schweißgebadet landen wir alle nacheinander im Ziel. Wasser, Jever fun, Banane, Äpfel und natürlich ein schönes Eis vor der Siegerehrung runden den Nostalgetrip ab.
Bei der Tombola wieder kein Glück.

An Land angekommen ziehen wir noch um auf den Womoplatz am „Ocean Wave-Bad“. Morgen ist Pausentag.

Ach ja, hier gibt es einen Wasserspielplatz und Oliver und ich liefern uns ein Floßrennen. Champion wird ganz knapp der alte Vater☺.

19. Juni: Pausentag – Norden-Norddeich:

Vier Etappen haben wir hinter uns. Heute ist großer Waschtag. Unsere Laufshirts haben es nötig und dürfen dann an der Wäscheleine trocknen, die wir zwischen Einstiegstür und rechtem Außenspiegel gespannt haben. Geht, hat aber den Nachteil, dass wir das Auto nicht mehr zumachen können. Die Jungs entspannen aktiv und passiv im Bad. Birgit macht sich auf die Suche nach einer Einkaufsmöglichkeit. Also übernehme ich die Autowache. Ansonsten passiert heute nicht viel. Ein uralter VW-Campingbus sorgt noch für Aufsehen unter den ganzen Wohnmobilisten. Ist aber auch wirklich putzig.



Abends, nach den Ver- und Entsorgungsaktivitäten (Brauchwasser loswerden, Frischwasser tanken, Chemiklo...) brechen wir nach Dorum auf, Fahrzeit fast 2 ½ Stunden rum um den Jadebusen, unter der Weser durch und an Bremerhaven vorbei. In Dorum finden wir wieder einen günstigen Platz in der Nähe vom morgigen Startort. Unser Abendspaziergang führt uns noch zum Kutterhafen und zum Leuchtturm „Obereversand“. Ein paar gymnastische Übungen sind auch noch drin.



Nachts dann heftig Regen und Gewitter. Eine unruhige Nacht.

20. Juni: 5. Etappe – Dorum:

Das Wetter heute ist friesisch-herb mit Wind, Sonne und Regen im Wechsel. Hoffentlich wird's bis 18:00 Uhr besser.

So nach und nach klart es tatsächlich auf. Dorum-Neufeld hat außer Bad und Kutterhafen nicht viel zu bieten, ist fast vollständig ein Feriendomizil.

Heute soll das offizielle, große Gruppenfoto gemacht werden. Wir werfen uns also in das Nordseelauf-Special-Edition-Shirt und schaffen es gerade noch so zum Fotoshooting in's „Watt'n-Bad“.



Holger macht zusammen mit Frank das Läufer-Warm-Up. Gut vorgedehnt geht's dann auch mit Volldampf los. Die Strecke ist heute mit 8,8 Kilometern kurz und nicht so wahnsinnig aufregend. Da machen wir halt Tempo. Und wie! Holger wird Lauf-Zweiter! Geile Leistung!

Schön ist der Zieleinlauf mit „Bergankunft“ direkt ins „Watt'n-Bad“ hinein. Ich schaffe es fast noch an dem Barfußläufer und Tourmalier Henning ran. Auch hier Hut ab.

Die Siegerehrung ist mit Holger auf dem Podium natürlich der Höhepunkt des Tages. Doch es gibt ja auch noch die tägliche Tombola. Trommelwirbel, Tusch und ja!!! Der Ralf gewinnt doch glatt Hennings Bild des Tages. Ich, nein, wir freuen uns riesig. Das Bild ist auch wunderschön und bekommt daheim einen Ehrenplatz, habe ich versprochen.



In allerbesten Stimmung begießen wir dieses Tourhighlight mit einem schönen Glas „Küstennebel“, dem Doping der Tourläufer.

Morgen sind wir in Dangast. Mal sehen, was uns da erwartet ...

21. Juni: 6. Etappe – Dangast:

Nach dem Frühstück machen wir uns auf nach Dangast an der Südspitze des Jadebusens. In diesem Jahr sind wir ganz schön auf Achse.

Mit unserem Riesentrum an Auto finden wir doch tatsächlich wieder einen Parkplatz (eigentlich brauchen wir zwei) direkt am Start-Zielbereich am/im Dangast-Quell-Bad. Das Wetter ist heute wieder wechselhaft und so verbringen wir die Zeit teilweise mit Ausruhen und kurzen Erkundungsgängen. Nach und nach treffen auch das Orga-Team und die anderen Tourteilnehmer ein. Die heutige Strecke führt uns erstmal am Strand entlang und dann durch einen Campingplatz hinter den Deich. Große Überraschung für Birgit: Sie wird hier von Christian Bareiß angefeuert (Christian war mal kurze Zeit im Erlebnislaufer-Team dabei). So ein Zufall, der macht hier oben Urlaub und hat nur zufällig mitbekommen, dass hier in Dangast eine Laufveranstaltung ist. So klein ist die Welt. Später folgt ein echt fieses Schotterstück von fast einem Kilometer. Armer Henning, der ist heute wieder barfuß unterwegs. Der Zieleinlauf mündet direkt auf das Gelände des Bades.

Zur Belohnung für die heutige Etappe springen wir noch ins mit Solewasser gefüllte Schwimmbecken und lockern so die strapazierten Muskeln. Im Rahmen der Siegerehrung versteigert der Tourführende, Matthias Wilshusen, eins seiner „Gelben Trikots“. Aus Gaudi biete ich ein bisschen mit, komme aber nicht zum Zug.



Weil wir auf dem Parkplatz nicht übernachten dürfen und die morgige letzte Etappe schon um 15:00 Uhr startet, fahren wir in die Nacht hinein noch nach Otterndorf an der Elbemündung in der Nähe von Cuxhaven. Es will gar nicht richtig dunkel werden, schließlich haben wir heute den längsten Tag des Jahres.

In Otterndorf nächtigen wir (nicht ganz legal) auf dem Parkplatz der Seelandhalle. Für den Campingplatz ist es viel zu spät und das war heute wieder ein langer und auch anstrengender Tag.

22. Juni: 7. Etappe – Otterndorf:



Hier waren wir vor zwei Jahren auch schon. Grün ist es hinter dem Elbdeich rund um den Nordsee und den Südsee. Heute ist tolles Wetter mit strahlend blauem Himmel. Wir entschließen uns deshalb nach einer Teilstreckenbesichtigung an den Strand zu gehen. Wir wollen den großen Schiffen auf ihrem Weg von und nach Hamburg zuschauen. Holger und ich nutzen das Niedrigwasser und laufen durchs Watt fast bis an die Fahrwasserrinne hinaus. Coole Sache, den großen Pötten so nahe zu kommen.

Streckenfotos sind heute nicht drin, der Kameraakku ist leer. Dann wird's heute noch mal flott, soweit es die Temperaturen zulassen. Wehmut kommt jetzt schon auf. Das letzte Warmup mit Frank, der letzte „Eisbärensong“ und zum letzten Mal der EWE-Nordseelauf-Chor mit „An der Nordseeküste...“. Also genießen wir es noch mal, das spezielle Tourfeeling auf den letzten zwei Runden. Holger läuft zusammen mit Oliver. Übrigens sind wir heute noch mal im Trachtenoutfit unterwegs.

Krönender Abschluss ist dann die allerletzte Siegerehrung. Die kann wegen des tollen Wetters im Freien an der Seebühne stattfinden. Wir Läufer sitzen im Halbkreis auf der Naturtribüne und unter uns findet die Zeremonie statt. Alle AK-Toursieger werden geehrt und Holger ist dabei! Das gesamte Orga-Team wird vorgestellt und mit großem Jubel bedacht. Vielen Dank an euch!



Antje gibt wieder alles und findet bei ihrer Zeitansage wieder die passenden Worte. Die Tombola darf natürlich auch nicht fehlen. Holger greift einen Otterndorf-Regenschirm ab. Bei Oliver besteht zeitweise die Chance auf den Hauptpreis, einen Reisegutschein. Wird leider nix. Zum Ausgleich ersteigere ich noch eins der Werbebanner vom Startbogen. Das Geld geht an einen guten Zweck.

Und dann sind wir „3-2-1-weg!“ Der Nordseelauf 2019 ist zu Ende. In zwei Jahren wollen wir wieder dabei sein. Das ist schon mal der Plan. Dann sind wir „1-2-3-wieder da“.

Die Tour ist vorbei, unsere Reise geht noch weiter. Weil Holger morgen wieder zurück nach Bamberg muss, fahren wir noch nach Hamburg, um ihn da in den Flixbus setzen zu können. Erkenntnis zu HH: Großstadt und Wohnmobil vertragen sich nicht unbedingt. Der angepeilte Stellplatz ist zu später Stunde proppevoll. Einen ausreichend großen und einigermaßen ruhigen Platz zum Übernachten zu finden ist auch nicht so leicht. Klappt aber trotzdem. Unseren ursprünglichen Plan, ein paar Tage in Hamburg zuzubringen, begraben wir. Uns steht der Sinn nicht nach Großstadttreiben.

23. Juni: Keine Etappe mehr – Hamburg und Zingst:

Also wohin, wenn wir nicht in HH bleiben wollen. Erste Idee, elbeaufwärts nach Lauenburg. Die Beschreibung im Womo-Stellplatzführer klingt ganz verlockend. Dann kommt Birgit auf die Idee, dass meine Mutter und meine Tante bei meiner Cousine auf Zingst sind. Auch eine Idee. Das Navi spuckt eine Fahrzeit von vier Stunden aus. Wir wären dann zum Mittagessen da. Das lässt sich machen. Also bringen wir Holger zum Bus, ich gebe ordentlich Gas und wir düsen von der Nordsee an die Ostsee. Filo darf im großen Garten parken. Über das ungeplante Familientreffen freuen wir uns alle sehr. Der gemeinsame Spaziergang führt uns zum Futterkutter, wo es frischen Fisch in vielen Varianten gibt. Echt lecker. Birgit, Oliver und ich machen dann noch einen Spaziergang zum Strand und freuen uns über die gute Entscheidung, hierher zu kommen. Während die Familie nämlich wieder nach Berlin aufbricht, dürfen wir hier zwei Nächte schlafen und haben morgen noch einen schönen Tag vor uns.

24. Juni: Zingst:

Heute ist ein ganz entspannter Tag. Den Vormittag verbringen wir am Strand, Kilometerweit weißer Sand nach rechts und nach links. Das blaue Meer rauscht ans Ufer. Es ist relativ ruhig. Der ausgedehnte Strandspaziergang barfuß tut uns richtig gut.



Beim nachmittäglichen Bummel durch Zingst darf was nicht fehlen? Richtig, eine Portion Eis. Abends machen wir uns zur Seebrücke auf. Dort gönnen wir uns noch einen schönen, leckeren Cocktail und schauen der Sonne beim Untergehen zu. Karibikfeeling an der Ostsee hat echt was. Hier kann man auch sehr schön Urlaub machen.



25. Juni: Rückreise Zingst – Weilersbach:

Nach einem gemütlichen Frühstück packen wir alles wieder ein und starten Filo für die Fahrt Richtung Heimat. Mit den notwendigen Pausen brauchen wir rund 10 Stunden. Unsere Reise ist damit zu Ende. Wir haben viel erlebt und sehr viel Spaß gehabt. Wiederholung ist geplant.

Tousergebnisse nach 7 Etappen (EWE-Nordseelauf 2019)

<u>Plat</u>	<u>SNR</u>	<u>Name</u>	<u>AK</u>	<u>Verein</u>	<u>Gesamt</u>
1. (M)	124	WILSHUSEN Matthias	1. M45	LC-BlueLiner	4:26:39
3. (M)	75	FRÖHLER Daniel	1. M30		4:42:07
4. (M)	104	GANSCHOW Holger	1. M	Das Erlebnislaf-Team	4:49:26
12. (M)	97	GANSCHOW Oliver	2. M	Das Erlebnislaf-Team	5:11:32
25. (M)	276	TONGERN Erik	3. M	SV Bühl-Tübingen	5:31:04
6. (M)	180	MIESKES Kurt	1. M55	K+K Bartenberg	5:01:18
22. (M)	239	MAHL Ralf	3. M55	BSV Buxtehude	5:24:07
34. (M)	96	GANSCHOW Ralf	5. M55	Das Erlebnislaf-Team	5:46:37
1. (W)	136	HALBGEWACHS Eva	1. W35	RunYourPersonalBest	4:51:15
3. (W)	259	RUHE Sarah	1. W	Die WG-Tarier	5:19:14
5. (W)	262	KRENZER Nicole	1. W45	hamburg running e.V.	5:31:13
11. (W)	200	ARNOLD Annika	3. W45	Laufbewegung 6.0 Berlin	5:50:38
23. (W)	95	GANSCHOW Birgit	6. W45	Das Erlebnislaf-Team	6:30:06

Impressionen

1. Etappe BUTJADINGEN



2. Etappe LANGEOOG



3. Etappe HOOKSIEL



4. Etappe NORDERNEY



5. Etappe **DORUM**



6. Etappe **DANGAST**



7. Etappe OTTERNDORF

