

Laufreisebericht EWE Nordseelauf 2015 von Sabine Klapschinski

Urlaub mal anders

Nachdem Bärbel Zipp und ich die letzten beiden Jahre schon die Königsetappe von Neuwerk nach Cuxhaven dieser Serie mitgemacht hatten, haben wir uns dieses Jahr mal an alle Etappen gewagt. Damit das ganze auch so ein bisschen Urlaubstouch hatte, haben wir gleich das "Rundum-Glücklich-Paket" für uns gebucht. Das beinhaltet die Unterkunft, Transfers zu den Lauforten und die Startgelder. Nur Laufen mussten wir noch selber.

05.06.2015 – Anreise und Infoveranstaltung

Nach problemloser Anreise wurden wir bei hochsommerlichen Temperaturen nachmittags von unserem Herbergsvater in Esens in modischem Feinripp in Empfang genommen. Der gute Mann kannte sich besten mit dem Nordseelauf aus und konnte uns schon erste Tipps geben. Was wir von ihm nicht erfahren haben, erfuhren wir dann abends bei der offiziellen Infoveranstaltung. Das gesamte Team hat sich dort auch vorgestellt und wir bekamen schon mal einen ersten Eindruck von dem, was uns da die nächsten 8 Tage erwartet.



Noch schnell ein Selfie bevor es los geht.

06.06.2015 – 1. Etappe Dornumersiel (11,5 km)

Zum Auftakt gleich ein Ort in der Nähe der Unterkunft. Es hatte sich auch etwas abgekühlt. Eigentlich bestes Laufwetter, wenn da der Wind nicht gewesen wäre. Wir ließen erst mal das Gesamtprogramm so einer Etappe auf uns wirken. Aufwärmen zum Eisbär-Song für die Walker (hatten wir heute noch so eine bisschen halbherzig mitgemacht), Warmlaufen für die Läufer (ohne uns). Wir haben uns mit Silvis Programm warm gemacht. Dann traditionell vor jedem Start der Nordseechor (also wir alle) zum Gassenhauer von Klaus und Klaus: „An der Nordseeküste“. Dann endlich Start zur ersten Etappe. Es wurde ein Rundkurs vorm und hinterm Deich gelaufen. Der Wind war schon mal nicht schlecht. Ein tolles Panorama, wenn so ein Tross da durch die Landschaft zieht. Die Kühe waren auch beeindruckt. Wir haben die erste Etappe gut gemeistert und reihten uns happy ins weitere Programm ein. Chaotisches Duschen, Siegerehrung, Verlosung.



Vorm Start – die EWE-Karawane rollt an

07.06.2015 – 2. Etappe Juist (6,3 km) und Norderney (6,6 km)

Doppeletappe. Das hieß etwas früher aufstehen und mit der Fähre ging es zuerst nach Juist. Eine schöne Insel, aber auch nicht so groß. Daher wurde ein Rundkurs von 2,1 km dreimal gelaufen. Die Strecke war nicht ohne, denn sie hatte sowohl einige Hügel als auch eine längere Passage durch den Sand zu bieten. Danach gab es dann nur eine kurze Siegerehrung, denn es ging ja noch weiter nach Norderney. Dort hatten sich die Veranstalter etwas Besonderes einfallen lassen. Ein Start direkt von der Fähre. Also schmetterten wir heute das zweite Mal "An der Nordseeküste" und liefen direkt vom Schiff in Richtung Deich, wo auch der größte Teil der Strecke zu absolvieren war. Ziel war dann im Kurpark. Dort konnte man auch noch die Zeit bis zur Siegerehrung, Verlosung und Rückreise bei Getränken und Pasta verweilen. Um Mitternacht waren wir dann zurück in Esens und fragten uns, ob wir wohl am nächsten Tag schon wieder laufen könnten.



Vorm Lauf auf Juist

08.06.2015 – 4. Etappe Norddeich (10,2 km)

Start war in Norddeich erst um 18 Uhr, sodass wir den Vormittag noch zum Bummeln und Entspannen nutzen konnten. Nachmittags brachte uns der Bus zum Etappenort und wir suchten uns noch einen Platz in der Sonne am Strand bevor das übliche Treiben vorm Start begann. Mittlerweile schon sehr textsicher sangen wir wieder zu "Klaus und Klaus". Der Rundkurs von 5 km war heute zweimal zu bewältigen. Nach einer Runde durch den Kurpark ging es über den Deich am Meer entlang. Und es war sehr, sehr windig!!! Auf der zweiten Runde hatte der Wind sogar noch zugelegt. Das bekamen die schnellen Läufer gar nicht mehr mit, denn die waren ja leider schon im Ziel. Wir hatten aber das volle Windprogramm genossen und waren wieder mal stolz auf uns, dass wir bisher so gut durch gekommen waren. Aus der Heimat kamen auch schon die ersten anerkennenden WhatsApp-Botschaften, denn wir waren auch nach der 4. Etappe immer noch zeitgleich in der Gesamtwertung. Also fuhren wir auch heute nach Siegerehrung und Verlosung wieder zufrieden und ohne Gewinn zurück ins Quartier.



Am Strand in Norddeich

09. 06.2015 – 5. Etappe Spiekeroog (12 km)

Spiekeroog war mit eine der schönsten Etappen. Erst einmal ist die Insel selber schon sehr schön, aber das Publikum dort war mit das Beste. Wir hatten den Eindruck, alle freuten sich das der EWE-Nordseelauf hier zu Gast war und feuerten uns dem entsprechend an. Außerdem hatten wir hier wieder, wie fast die gesamte Woche, bestes Wetter. Also auf zum Start, schnell noch "An der Nordseeküste" geträllert und ab ging's auf eine zweimal zu laufende 6km-Runde durch die schöne Dünenlandschaft der Insel. Zwar wurde es hier an einigen windgeschützten Ecken schon ganz schön warm, aber die tolle Aussicht und die zusätzlich eingerichteten Wasserstellen machten das erträglich. Bei der Siegerehrung dann das übliche Bild: Es standen wieder die gleichen Läufer wie bei den Etappen davor auf dem Treppchen. Bei der Verlosung

leider auch wieder das Gleiche und wir fuhren ohne neues Badetuch, Polo-Shirt oder den Reisegutschein zurück nach Esens.

10.06.2015 – Pausentag

Die unersättlichen Läufer hatten ja für diesen Tag die Wattwanderung aus dem Zusatzprogramm gebucht. Wir aber nicht. Wir haben einen schönen entspannten Tag am Strand von Benersiel verbracht. Auch das vom Tour-Team empfohlene Anschwitzen für diesen Tag, haben wir übersprungen und sind lieber abends mal in eins der vielen Fischrestaurants gegangen. Wir haben also den Pausentag wörtlich genommen.

11.06.2015 – 6. Etappe Varel-Dangast (10 km)

Heute mussten wir die Anreise zum Etappenort mit eigenem Auto antreten, denn es war Quartierwechsel. Also sind wir am Vormittag von Esens erst mal nach Dangast gefahren und haben uns bis zum Start noch ein wenig den Ort angesehen. Sehr hübsch, wie auch später die Laufstrecke. Die ging nach dem gewohnten Singen zum größten Teil am Deich und durch den Ort. Wir wurden zwar vorm Laufen auf eventuelle Rutschgefahr wegen Hinterlassenschaften freilaufender Schafe hingewiesen, nach der langen Trockenheit flogen uns diese aber eher vom Vorläufer aufgewirbelt um die Ohren. Nach dieser Etappe haben wir uns die Siegerehrung und die Verlosung mal gespart und sind direkt nach dem Lauf ins neue Quartier nach Cuxhaven gefahren.



Schön dehnen nach dem Lauf

12.06.2015 – 7. Etappe Wurster Nordseeküste Dorum (11 km)

Diese Etappe hatte es noch mal mächtig in sich. Denn es war mittlerweile wieder hochsommerlich warm geworden und plötzlich war auch kein Wind mehr. Einige Tourläufer waren gar nicht erst angetreten, aber wir wollten uns auch vor dieser Herausforderung nicht drücken, obwohl sich schon ein paar Blessuren an den Füßen zeigten. Außerdem war ja heute auch Matthias Wilshusen dazu gekommen, der wie die Jahre davor die beiden letzten Etappen laufen wollte. Die Strecke war leider auch etwas unattraktiv und verlief größtenteils auf Asphalt durch die Felder hinter dem Deich ohne Schatten. Jede Wasserstelle war herzlich willkommen. Heute gab es zum Glück mal etwas Abwechslung bei der Siegerehrung, denn Matthias hatte die Etappe gewonnen.

13.06.2015 – 8. Etappe Cuxhaven (10 km)



Vorm Lauf in Cuxhaven

Leider musste die beliebte Königsetappe von Neuwerk nach Cuxhaven abgesagt werden. Grund war nicht der Wetterumschwung mit vorhergesagten Gewittern, sondern das Niedrigwasser, sodass die Fähre nur einmal hätte nach Neuwerk fahren können und das hätte nicht gereicht, um alle Läufer dort hin zu bringen. Also bot das Organisationsteam eine Alternativroute an. Gestartet wurde in Cuxhaven am Stadion am Meer, von da aus ging es erst 4 km durch Watt, damit wir auch alle noch mal nasse Füße bekamen und dann 6 km am Deich entlang. Nach dem Bärbel und ich am Deich angelangt waren, kam uns Matthias schon wieder vom Deichwendepunkt entgegen. Er gewann auch diese Etappe souverän und wurde von einigen Läufern schon als Wattkönig bezeichnet. Danach gab es noch eine ausführliche Siegerehrung mit allen Altersklassen und der Tourgesamtwertung. Bärbel und ich konnten

unseren Gleichstand bis ins Ziel fortsetzen und sind damit auf Platz 80 bei den Damen gelandet.



Geschafft!

14.06.2015 – Heimreise

Nach dem Frühstück ging es dann zurück nach Hause. Wir haben die gesamte Tour super überstanden. Für uns als Breitensportler war das schon eine kleine Herausforderung, die wir zu unserer Überraschung gut gemeistert haben. Die ganze Tour war für uns ein Erfolg. Wir hatten sehr viel Spaß. Es war alles perfekt organisiert. Für uns war es bestimmt nicht das letzte Mal, dass wir diese Tour gelaufen sind. Absolut empfehlenswert!!!!