Sommer- Sonne- Sonnenschein: In diesem Jahr eher „nein“!

Nasse Schuhe an der Waterkant oder auch „Laufen an der Ostsee“

Warming- Up:’Fehmarn, ich komme!’
Da haben die Docs und Physios wirklich so gute Arbeit, geleistet, dass ich nach 8 Durstwochen tatsächlich wieder einigermaßen reif/ fit bin für die Insel. Das Projekt Köln Marathon mit verbleibenden 2 Vorbereitungsmonaten habe ich noch nicht ganz abgeschrieben, denn ich weiß: Küstenläufe wirken Wunder. Gute Luft, herrliches Panorama und stets kräftiger Gegenwind können so manchen Laufkilometer ersetzen.

Fehmarnumrundung Teil 1 (32 km)
So setze ich am 16. August, nach zwei durchregneten Tagen, ohne Motivationsproblem zum ersten langen Lauf an. Um 8.30 Uhr in der Früh werde ich von der Family mit Regenjacke und Trinkrucksack bewaffnet in Bojendorf an der Westküste „ausgesetzt“. Der Wind bläst kräftig, aber ein herrliches Wolkenspiel über der blauen Ostsee und das Abklatschen der dicken Schafspopos auf dem Deich lassen die ersten 10 km wie im Flug vergehen. Gegen 9.30 Uhr die erste Begegnung mit einem Menschen (Spezie Camper), der stolz seine Brötchentüte schwenkt. Den süßen Brötchenduft kann ich förmlich riechen. Dann wieder salzige Luft an der Nordküste auf festen Sandwegen und morastigen Waldwegen vorbei am Niobe-Denkmal und den Naturschutzgebiet Grüner Brink zum Fährhafen Puttgarden. Die weißen Schiffe leuchten in der Morgensonne. „Sonne: juju!“.
Das nächste Ziel heißt Marienleuchte und markiert als altes Seezeichen den Eckpunkt der Nord-Ost-Küste. Hier: kaum Wind, aber nun mächtig viel Sonne auf der aufgeweichten Deichkrone. Ich freue mich auf mein Lieblingsstück, die 3 Kilometer entlang der Steilküste, immer dicht an der Bruchkante entlang auf einem schmalen, hoch bewachsenen Pfad, garantiert menschenleer. Also: Stulpen hoch zum Schutz gegen Zecken, sich vom tiefen Morast der letzten Regentage nicht abschrecken lassen und den tollen Meeresblick zur dänischen Küste hin genießen. An der Wohnmobil-Stelle des Klausdorfer Campingplatz tanke ich Flüssiges nach und freue mich, dass mir der neu erstandene Trinkrucksack am „Ende der Welt“ so gute Dienste leistet. Nun noch über den Gahlendorfer Strand zum Marienhof und über den Geheimweg durch die schon abgemähten Felder in Richtung Meeschendorf. Die Ostsee an der Südküste kann man nun schon sehen und riechen und die Aussicht auf ein kühles Bad später lassen die Füße fast von selbst laufen. Der erste lange Lauf mit (fast) halber Inselumrundung wäre also bei Sonne, Wind, guter Musik und Spaß geschafft. Resultat: braune Beine – bis zum Hosenrand.

Touri- Frau aus NRW inmitten der Nordlichter beim 20 km Sundlauf in Großenbrode (21.08.11)

„Mal schauen, wo man nach so langer Verletzungspause steht!“ So ist die Motivation für den Sundlauf auf dem Festland. Und tatsächlich: Wieder festen Boden unter den Füßen, denn es hat seit 2 Tagen (!) nicht mehr geregnet. Sonne, tatsächlich 23 Grad (in Worten: dreiundzwanzig) und üppiger Wind beim Start. „Geschnackt“ wird nur norddeutsch und als einziger Touri und dazu „Nordrhein*wandale*“ wird man schon etwas argwöhnisch beäugt. Also mit 50 Mitläufern auf in ein neues Terrain und die 20

km Strecke auf malerischen Landwirtschaftswegen an der Küste entlang und unter der Fehmarnsundbrücke her zurücklegen. Nach 1:42:50 Std. laufe ich wieder „Am Kai“ ein und werde mit einer ausgefallenen Medaille aus Lübecker Marzipan und einer schönen Urkunde als 3. Frau bei der anschließenden Siegerehrung belohnt. Ein übersichtlicher, schöner Lauf , bestens geeignet für einen „Laufausflug“ der Ruhrpotts, um einmal etwas Orange in den Norden zu bringen. Fazit: Klein, aber fein!

Der Lauf um den großen Plöner See (37,2 km) am 28.08.11

Rein zufällig (böse Zungen behaupten etwas Anderes) stolpere ich beim Studieren eines Veranstaltungskalenders für den Kreis OH an einem (ach ja!) Regentag über den Lauf in Plön, der als Marathon oder mit der Distanz von 37,3 km angeboten wird. Meinem Mann stelle ich die Umrundung mit dem Fahrrad verlockend in Aussicht, doch angesichts der zu erwarteten 14 Grad, des Sturms und Regens kommt nur zögerlich Zustimmung.

Aber ich stehe am Sonntag um 8.55 Uhr zusammen mit 30 Marathonis und 50 Teilnehmern über 37,2 km am Start. Süß: Der Start muss noch ein paar Minuten warten, da der Zug nach Kiel mit ein bisschen Verspätung Plön passiert und wir ja nicht an einem Bahnübergang pausieren sollen. Nette Mitstreiter um mich herum, vor allem Kieler Sprotten. Der Lauf erscheint mir als Hausveranstaltung der Kieler Laufszene, von den Turboschnecken Kiel über den LT Kiel ist alles vertreten. Vielleicht werde ich als einziger Touri ja bald eingebürgert! Amüsante Gespräche auf den ersten 6 km und auch Informationen, die ich natürlich als Spontan-Läuferin mal wieder nicht parat habe:

Achtung: Wir befinden uns in der Holsteinischen Schweiz („Das weiß ich ja!“), aber dass es Hügel gibt, die denen im Dortmunder Süden /NRW ähneln. Matschige Feld- und wurzelige Waldwege lassen Trail-Feeling entstehen. Staunen pur als es nur rauf und runter geht und dosiertes Tempo auf den ersten 20 km. Ein kurzer Gedanke: „Du bist doch erst drei Wochen wieder im Training“, doch die traumhafte Strecke mit malerischen Blicken auf den Plöner See, alte Bauernkaten und sonnige Maisfelder vertreiben den Zweifel. Mitten durch ein riesiges Feld großer Sonnenblumen, fantastisch!. Ein netter Mitläufer, aus Kiel natürlich, gibt den Fremdenführer und erklärt, wo mal ein Tatort gedreht wurde, eine berühmte Parfümherstellerin ihr Anwesen hat und die besten Badestellen zu finden sind. Zusammen haben wir einen guten Lauf. Die Pommes rot weiß eines Streckenposten kann ich bei km 31 noch gut aus meinen Gedanken verbannen und stattdessen noch beschleunigen.

Mein Mitstreiter schickt mich mit Dank für die nette Gesellschaft los. Musik ins Ohr (erstes Lied bei KM 32!). Der große Plöner See schwappt mir aufgewühlt vor die Füße, Sturm zieht auf, doch schon erreiche ich die Innenstadt. Das Stadtfest ist voll

im Gange, mein Name schallt mir wahrhaftig fehlerfrei entgegen und mit einer großen Rose vor der Nase erreiche ich in (wirklich?) 3:28 Stunden die Ziellinie.

Hätte ich heute- westfälisch- unwissend- doch den Marathon wählen sollen? Der nette Bürgermeister findet beim Überreichen des Pokals für den Altersklassensieg mein Touri-Dasein gar nicht schlimm, denn seine Frau stammt schließlich auch aus dem Pott, quasi um die Ecke, aus Castrop-Rauxel. Das verbindet. Nun bin ich fast schon Einheimische- oder?

...

Fehmarnumrundung Teil 2 (30,5 km)

„Der frühe Vogel fängt den Wurm“. Diese Weisheit kommt mir in den Sinn als mich mein Mann am 01.09. gegen 9.00 Uhr am Campingplatz Bojendorf an der Westküste mal wieder „aussetzt“ und ich die vielen Möwen hinter dem Deich vom blauen Himmel stürzen sehe. Der einsame Strand ist nicht der Nabel der Welt, jedoch mein persönlicher Nabel für die Inselumrundung, diesmal gegen den Uhrzeigersinn.

Als mittlerweile geübte Deichläuferin habe ich mich schon an die unebene Grasnarbe gewöhnt und ebenfalls an die weichen, dunkelbraune „Polster“, deren federnde Wirkung sich sehr kniefreundlich auswirken. Als ich das Gatter in der Höhe des Naturschutzgebietes Wallnau öffne, mustern mich etwa 50 braune Augenpaare. „Will sie etwa wieder unsere Hinterteile abklatschen?“

„Ja, sie will!“ Auf geht`s. Als Dank hinterlassen die wolligen Deichbewohner ganze Teppiche des guten Dämpfungsmaterials. Am Flügger Leuchtturm biege ich in Richtung Osten ab und folge einem schmalen, matschigen Trampelpfad durch ein Schilf bewachsenes Sumpfgebiet Richtung Orth. Weiter auf dem Deich nach Lemkenhaven begegnen mir die ersten Radfahrer.

Ein kurzer Austausch über die Streckenverhältnisse (sprich Bodentiefe). Nun beginnt die wahre Erkundungsphase. Mit gutem Gespür treffe ich gleich im 2. Anlauf den einzigen direkten Küstenweg, der mich zum Surf-Paradis Gold und anschließend über den Campingplatz Strukkamp zum süßen, kleinen Leuchtturm am Sund führt. Nun freue ich mich darauf, unter der Fehmarnsundbrücke herzulaufen und den vorbeirauschenden Segelbooten (Windstärke 4) zuzuwinken. Über Avendorf und den Campingplatz Miramar erreiche ich den Sandweg zur Steilküste Wulfen. Am Aussichtspunkt habe ich genau 21 km zurückgelegt und bin ja schon fast zuhause. Nur noch über den Deich nach Burgstaaken, einmal verschwitzt an den genüsslich speisenden Gästen der Hafenrestaurants vorbei und von dort aus Richtung Burgtiefe.

Gut, dass ich noch einen kleinen Abstecher zur Surfschule Charchulla mache, um den Trinkrucksack zu füllen. Dort lacht mich ein fescher Minirock geradezu an und bittet darum, für kleines Geld einen Standortwechsel vornehmen zu dürfen. So lasse ich mir dieses nette Stück in meinem Trinkrucksack verstauen, bezahle mit meinem Notfallscheinchen und freue mich über mein Laufschnäppchen. Beim Laufen noch einkaufen, das können halt nur Frauen.

Bei Kilometer 30,5 biege ich in unseren Strandweg und sehe vom Meer schon meine Family, die natürlich froh ist, dass Mutter wieder nach Hause gefunden hat: Jetzt gibt es endlich wieder etwas zu essen. Für mich ist das Ziel der Inselumrundung in nur zwei Etappen erfüllt und der einzige Wehrmutstropfen besteht darin, dass ich keinen Fotoapparat zum Festhalten des schönsten Blicke und Augenblicke dabei hatte. Vielleicht im nächsten Jahr bei einer Neuauflage?