

# 95,5 km von der Nordsee bis zur Ostsee...

... liefen wir am vergangenen Wochenende beim Lauf zwischen den Meeren. Natürlich nicht am Stück, sondern als Staffel. (Wobei es auch immer wieder Läufer gibt, die die Strecke alleine laufen.)



Wir vom Lauffreff Geesthacht gingen zum 8. Mal mit zwei Staffeln á 10 Läufern an den Start. Quer durch den Norden ging es von Husum nach Damp. Die 7,1 bis 11,5 km langen Streckenabschnitte sind gut zu laufen. Ob der Lauf über den Flughafen in Jagel, der Weg an der Schlei, Dorffeste an den Wechsellpunkten - jede Etappe hat ihr Highlight. Die minimalen Steigungen (Berge, für manch Norddeutschen) trugen ebenfalls zur Abwechslung bei. Gerade zu Beginn des Laufs, als das Feld noch nicht so weit auseinandergezogen war, bot sich „bergauf“ und „bergab“ ein toller Blick auf die Läufer Schlange.

Wie so oft hatten wir Glück mit dem Wetter. Während es in der Nacht zum Samstag noch kräftig geregnet hatte, war es pünktlich zum Start um 9 Uhr trocken. Es war warm, aber bis zum späten Nachmittag noch nicht zu sonnig, was uns Läufern sehr gelegen kam.

Bei beiden Teams lief alles glatt und jeder Läufer gab sein bestes. Während die Windhunde (so unsere Bezeichnung für die schnellsten Teams) bereits am frühen Nachmittag in Damp eintrafen, kamen unsere Teams erst zum Abend ins Ziel. Das trübte unsere Freude jedoch nicht. Schließlich ist unser Motto: „Wir laufen mit Spaß!“ – und den hatten wir.

Direkt hinter dem Ziel brütete übrigens ein Schwanenpärchen. Mit stoischer Ruhe beobachteten die beiden die ankommenden Teams.

Nach dem Lauf trafen wir uns noch zu einem gemeinsamen Grillen. Schon da war klar, dass die meisten im nächsten Jahr wieder dabei sein würden.

Trotz der Anstrengungen am Tag zuvor, trafen sich am nächsten Morgen 8 von uns zu einem kleinen Regenerationslauf. Auf dem Pfad am Wasser genossen wir die morgendliche Sonne und das Rauschen den Wellen.

Dann ging es auch schon auf die Heimfahrt – jetzt schon in freudiger Erwartung auf das nächste Mal.

23.05.2017 Kim Rosanowski