

Mein Ossiloop 6 „Back in the race“ Der 35. Ossiloop vom 3. Mai 2016 bis zum 20. Mai 2016

Es ist wie in fast jedem meiner Ossiloop-Jahre: Eigentlich wollte ich gar keinen Bericht schreiben! Und nun sitze ich schon wieder davor, um meinen 6. Ossiloop zu dokumentieren. Nach dem ausgefallenen Lauf 2015 vielleicht doch gar nicht so schlecht, die Idee.

Aber, der Chronologie nach:

Ich habe damit geendet, dass der 33. Ossiloop im Jahre 2014 nicht mein Lauf war, weil ich in Aurich dummerweise ins Ziel gestürzt bin, deswegen die vorletzte Etappe, auf der fürchterliche schwülwarme Temperaturen herrschten, abbrechen musste und nicht mehr in der Ergebnisliste geführt wurde.

Nun, die Verletzung von damals, der dunkelblau-gelbe linke Oberschenkel und die eiförmige, dicke Blutblase, die mir schon wieder irgendwelche Ärzte hätten aufschneiden und ausräumen wollen, ist lange abgeklungen. Die Vorfreude auf den Lauf 2015 währte allerdings nicht lange, da nach einem nicht allzu lauffintensiven Sommer sich pünktlich zum Trainingsbeginn im Herbst heftige Schmerzen, diesmal im rechten Knie, einstellten und ein Training unmöglich machte. Um wenigstens ein Mindestmaß an Fitness zu bewahren, habe ich mich auf mein Sportrad gesetzt und so oft wie möglich meine Runden gedreht, immer in der Hoffnung, die Schmerzen im Knie mögen verschwinden. Taten sie aber nicht

So rauschte der Ossiloop 2015 fast ohne zur Kenntnisnahme meinerseits an mir vorbei. Lediglich ein einziges Mal habe ich mich doch überwunden und als Zuschauer den Einlauf in Bagband miterlebt. Gut haben kann man es nicht, wenn man teilnahmslos daneben stehen muss und nicht dazu gehört.

Aber, so sagte ich mir, der nächste Ossiloop kommt bestimmt!

Mag es das Alter sein, das einem zunehmend Zipperlein beschert, oder ist es die normale Reaktion des Körpers auf intensive sportliche Betätigung, jedenfalls fing mitten in der schönsten Trainingsvorbereitung die linke Achillessehne an zu schmerzen und zwar so, dass an ein Weiterlaufen nicht zu denken war. So geschehen im Sommer 2015. Mit ein paar Tagen Ruhe legt sich das schon wieder, so dachte ich. Auch hier hatte ich mich geirrt. Zwar trat eine leichte Besserung ein, aber die Schmerzen blieben und ich konnte das linke Bein nicht richtig belasten. Anfang September waren die Schmerzen zwar noch da, aber der Citylauf stand bevor und Fortuna Logabirum hatte Gäste aus Trowbridge, der Leeraner Partnerstadt in England. Die „Avonvalley-Runners“ kamen mit einer über 20-köpfigen Truppe zu uns, um gemeinsam den Citylauf zu absolvieren. Wider besseres Wissen habe ich mir die Kompressionsstrümpfe angezogen, eine IBO-800 eingeworfen und gehofft, dass ich die fünf Kilometer schon irgendwie schaffen werde. Vier Kilometer hat das auch geklappt, dann sagten die Schmerzen: Hallo, da sind wir wieder! Der letzte Kilometer bis zum Ziel wurde dann auch zur Hölle. Nach diesem Lauf waren die Schmerzen natürlich noch heftiger als vorher und ich schalt mich einen Deppen, so einen Blödsinn gemacht zu haben.

Nach anschließendem wochenlangen Humpeln durch die Weltgeschichte reifte in mir die Erkenntnis, dass ein Besuch beim Hausarzt nicht die schlechteste Entscheidung wäre. „Das ist eine Sache für den Physiotherapeuten“ wurde mir dort nahegelegt.

Und schon hatte ich einen Termin bei Marco, einem von Edzards Lieblings-Physios, der in der Heisfelder Straße seine Praxisräume hat.

Wäre ich dort doch schon früher erschienen. Bereits nach dem ersten Handauflegen der jungen Therapeutin waren die Schmerzen fast verschwunden. Es wären fühlbar Sehnen und Bänder verklebt, erklärte sie mir die Herkunft der Schmerzen.

Nach der vierten Behandlung konnte ich wieder ein leichtes Training aufnehmen. Nach der sechsten und letzten Behandlung waren die Schmerzen verschwunden. In der Folge habe ich vor jedem Lauf selbst die Ferse massiert und so dafür gesorgt, dass ich auch bei dem anschließenden intensiven Lauftraining schmerzfrei blieb.

Weil ich ja nun doch schon etwas älter bin, ich habe im April 2015 die Grenze der Regel-Altersrente erreicht, hat sich die Einteilung meines Tagesablaufes seitdem doch erheblich geändert. Statt bis 18:00 Uhr zu arbeiten, dann zu laufen und nach dem Duschen gegen 21:00 Uhr die warme Mahlzeit des Tages einzunehmen, kann ich jetzt bereits am Vormittag laufen und zur Mittagszeit warm essen, was dem Stoffwechsel sehr entgegen kommt. Durch dieses besser essen, anders essen und eine Ernährungsumstellung unter Zuhilfenahme meiner neuen Freundin „Alma“, Almased, ist es mir gelungen, mein leicht adipöses Aussehen bei 107 Kilo Lebendgewicht um gute 23 Kilo auf gesunde und ästhetischere 84 Kilo zu reduzieren. Dies nun wiederum hatte zur Folge, dass zum einen die Knie nicht mehr schmerzen und ich zum anderen meine Kilometerzeit ohne größere Anstrengung erheblich verbessert habe. Ich lebe seitdem in einer ganz neuen Läuferwelt und der Spruch stimmt wieder: Jedenfalls ist der Kopf dicker als der Hals!

Seit Oktober 2015 habe so eisern wie es mir eben möglich war meine drei Laufeinheiten pro Woche absolviert. Anfangs um die sechs Kilometer, nach einiger Zeit dann zwischen zehn und zwölf Kilometer, immer darauf hörend was mir Knie, Achillessehne, Rücken und was einem alten Menschen sonst noch so alles wehtun kann, erzählten.

Nichts haben sie mir seitdem erzählt, sie halten alle miteinander Ruhe. Ich denke, dass die Knie es sehr begrüßen, über zwanzig Kilo weniger tragen zu müssen, und meine Beine revanchierten sich mit einer Kilometerzeit, die über eine ganze Minute unter meiner bisherigen Standardzeit lag. 6-fünfundvierzig bis sieben ist nun meine Zeit, was sicherlich für einen guten, jungen Läufer lachhaft ist, für mich aber eine nie für möglich gehaltene Verbesserung.

Je näher der Ossiloop kommt, umso mehr Angst habe ich, dass mich irgendein Wehwehchen doch wieder zurückwirft und eine Teilnahme unmöglich macht. Zusammen mit der Uhr auf Edzards Ossiloop-Homepage zähle ich die Tage und die Stunden, bis es endlich am 3. Mai wieder los geht und im Zielbereich wieder Heinos Stimme zu vernehmen ist: „Es ist Ossi-, es ist Ossi, es ist Ossilooooooooop!“

Dienstag, 3. Mai 2016

1. Etappe Ossiloop 2016 von Logabirum nach Holtland

0 Tage, 0 Stunden und 50 Minuten, mit anderen Worten, es ist der 3. Mai 2016, kurz nach 18:00 Uhr. Ich stehe auf dem Parkplatz der Ostfriesenzeitung an der Maiburger Straße in Logabirum. Bis hierher hat es ja nun geklappt mit meinem Ossiloop 2016. Eigentlich hätte ich die zwei Kilometer bis zu unserer Sportanlage an der Feldstraße auch laufen können, aber ein Teil des Geheimnisses „Ossiloop“ ist auch das gemeinsame Warten auf den Bus auf eben diesem Parkplatz. Die beste aller Ehefrauen bringt mich sogar mit dem Auto die 600 Meter dorthin, damit mir nicht so kalt wird und ich nicht frieren muss. So langsam kommen sie alle, die bekannten Gesichter: Henni, Gerold, Theresia, H-D, Sören, Sabine, Ralf, der frühere Leiter unserer gewaltigen Fußball-Abteilung und wie sie alle heißen. Allen ist die Freude und die Spannung ins Gesicht geschrieben: Endlich geht es wieder los, endlich ist wieder Ossiloop!

Wir fahren die wenigen hundert Meter die Logabirumer Straße hinunter und kommen an der Einmündung der Feldstraße prompt in einen Omnibusstau. Die letzten 200 Meter müssen wir laufen, aber das macht nichts, wir bewegen uns schon hier im großen Feld der Läufer.

An der Halle, auf dem Sportfeld ist der Teufel los. Alles in allem sind es sicher über 3000 Menschen, die sich zu dieser Stunde hier zum Start des Ossiloop versammelt haben.

Um 18:50 Uhr ruft Edzard über die Lautsprecheranlage die Läufer auf, sich in ihren jeweiligen Startboxen einzufinden. Das Chaos wird langsam übersichtlicher.

Traditionell schickt der Leeraner Bürgermeister das Feld Punkt Sieben nach einer kurzen Ansprache mit einem Schuss aus dem Startrevolver auf die Strecke.

In diesem Jahr ist das etwas anders, denn der Leeraner Bürgermeister ist eine Bürgermeisterin, nämlich Beatrix Kuhl, die in früheren Jahren bereits selbst mitgelaufen ist. Bevor sie jedoch an der Reihe ist, darf auch ich, als Vorsitzender von Fortuna Logabirum, unser Gäste noch begrüßen, mich bei den ungezählten Helfern bedanken und uns einen guten Lauf wünschen. Dies ist das Procedere vor dem Start und so ist es eben! In einem meiner letzten Ossiloop - Berichte hatte ich bereits gemutmaßt, dass das was wir da von uns geben in Wirklichkeit keinen interessiert und alle nur darauf warten, dass es nun endlich los geht.

Null Tage, null Stunden, null Minuten und null Sekunden: Peng! Punkt 19:00 Uhr ertönt der Startschuss zum 35. Ossiloop 2016. Wir sind unterwegs. Das heißt, zunächst einmal werden die Startgruppen eins bis zehn auf die Logabirumer Gäste geschickt, bevor auch wir Schnecken durch den Startbogen laufen dürfen.

Wir verlassen das Sportgelände von Fortuna, überqueren die Feldstraße laufen am Bauhof des Landkreises Leer vorbei, hinaus auf die Gaste. Habe ich eigentlich gar nicht mitbekommen, dass wir die Startmatten von Mika-Timing passiert haben? Nun laufen wir schon mehrere hundert Meter und es hat noch nicht gepiepst? Fast will ich schon den Startknopf meiner Laufuhr drücken, um meine Zeit zu stoppen, da höre ich den Dauer - Piepton den die fast dreitausend Läufer auslösen, wenn sie die Matten überqueren. Also, jetzt geht's wirklich los!

Nach weiteren 300 Metern verlassen wir die Gaste, dieses vielleicht zwei Quadratkilometer große, Baum- und Gebüsch freie Areal, auf dem Schweine gehalten werden und Mais angebaut wird, um dann in westlicher Richtung auf den Wanderweg abzubiegen. Verkehrte Welt eigentlich, normalerweise sind wir auf dieser Strecke in umgekehrter Richtung unterwegs, wenn wir ans Meer laufen. Einige hundert Meter weiter biegen wir dann allerdings nach Norden auf den Fettpottsweg ab, laufen bis zum Seggeweg und dann nach Osten, überqueren ein weiteres Mal die Feldstraße, diesmal in „richtiger“ Richtung und laufen auf den Einbrooksweg, der auf die Zoostraße mündet. Hier sind wir dann wieder auf der allen gestandenen Ossiläufern bekannten Strecke nach Holtrop. Die erste Etappe ist auch unsere „Bergetappe“. Wir müssen die Autobahn A28 überqueren und zu diesem Zwecke die fürchterlich steile, fürchterlich hohe Autobahnbrücke überwinden. Nach etwa 4,5 gelaufenen Kilometern sollte das aber noch im Bereich des Möglichen liegen. Für einige,

vermutlich nicht so gut vorbereitete Läufer führt diese Steigung, nachdem sie das Rennen sehr schnell angegangen sind, allerdings schon zu Gehpausen. Für mich, der ich durch meine ungezählten Trainingsläufe mit dieser Brücke bestens vertraut bin, bedeutet diese Schikane kein Problem. Auch habe ich mir die ersten Kilometer gut eingeteilt und bin nicht zu schnell angegangen - und hier, im Logabirumer Beritt stehen natürlich viele bekannte Gesichter - die zuschauen und uns, vielleicht auch mich, anfeuern. Unter ihnen auch Gebhard, mit dem ich schon so manches Etappengefecht ausgefochten habe. Leider kann er in diesem Jahr nicht teilnehmen. Schade, hätte zu gern gewusst, wie wir in diesem Jahr auseinander kommen.

Hinterm Berg geht es nach rechts in die Straße Siebenbergen. Hier hat sich die geballte Fortuna - und Logabirum – Prominenz versammelt. Erika, die frühere Fortuna-Vorsitzende mit Bernie, ihrem Mann, Edith und C-P, Johann und Bernhard mit Anhang und was sonst noch Rang und Namen hat. „Hallo Werner“ - „Hallo Ihr“! Keine Zeit, weiter!

Wo ist eigentlich Sören? Von meinem, nach Johnny, „besten Feind“, der bei fast allen bisher gelaufenen Ossiläufen vor mir das Ziel erreicht hat, ist nichts zu sehen. Entweder läuft er nicht mit, oder ich bin heute zu schnell für ihn. Nun, auf ihn warten will ich auch nicht und ziehe beim Erreichen der Ortschaft Meerhausen mein Tempo etwas an, natürlich in einem für mich vertretbaren Maß.

Wie genau kenne ich doch diese Strecke, die von meiner Liebsten und mir bei gutem Wetter im Sommer häufig für unsere Radtouren nach Bagband befahren wird. Schon sind wir auf der Nücker Straße und erreichen Holtland-Nücke. Es ist nicht mehr weit bis zum Ziel.

Von hinten hören wir auf einmal das laute „Tatü-Tata“ eines Einsatzfahrzeuges des Roten Kreuzes. Wir laufen alle rechts ran, um den Rettungswagen durch zu lassen. Hoffentlich ist nichts Schlimmes passiert, man malt sich ja immer gleich sonst was aus. Einen Kilometer weiter sehen wir, dass die Sanitäter einen Läufer versorgen. Sie haben ihm eine Sauerstoffmaske aufgesetzt. Gott-sei-Dank ist es wohl „nur“ eine Kreislaufschwäche, der Läufer ist ansprechbar. Im Nachhinein hören wir sogar, dass er den Lauf anschließend noch fortsetzt, für die zweite Etappe aber von seinem mitlaufenden Sohn und von Edzard als Verantwortlichem, aus dem Rennen genommen wird. Richtig so! Die Gesundheit der Läufer hat in jedem Falle oberste Priorität!

Im Gegensatz zu so manchem früheren Lauf werde ich in diesem letzten Etappendrittel nicht mehr von vielen Läufern überholt, weil ich dem hohen Anfangstempo Tribut zollen oder Gehpausen einlegen muss. Nein, ich überhole noch viele Läufer, die ihrerseits durch schlechte Renneinteilung an ihre Grenzen gekommen sind. Wenn ich dieses Tempo bis ins Ziel halten kann, dann mag es ja noch was werden mit der Zeit, zumal ich auch schon die Norder Lauflegende Werner Ihlow überholt habe.

Jetzt, einen Kilometer vor dem Ziel meldet sich auch wieder einer, den ich heute noch gar nicht vermisst habe: Mein ISH, mein Innerer Schweinehund! Ich müsse doch nicht unbedingt laufender Weise ins Ziel kommen vermeldet er mir. Da hat er aber heute schlechte Karten! Mittlerweile habe ich gelernt, dass Laufen auch, oder zum großen Teil, Kopfsache ist und so verweise ich ihn in seine Schranken und gebiete ihm, er möge den Mund halten. So tut er dann auch!

Letzte Biegung, noch zweihundert Meter bis zum Ziel. Heino Krüger, die „Stimme des Ossiloop“ überbietet sich wieder dabei, die ankommenden Läufer zu begrüßen. Die letzten Meter – Zielmatte- „Stopp“ drücken und Heino in die Arme laufen. Hier in Holtland treiben wir immer unsere Scherzchen miteinander, so auch heute. Auf seine Frage, wie der Lauf für mich war, antworte ich ihm, er solle sich nicht wundern, dass ich in diesem Jahr so früh im Ziel bin, ich hätte heuer nicht beim Spargelbauern Saathoff vorbei geguckt, um mich über die Spargelpreise zu informieren, da der Spargel durch das bisherige feuchte und kalte Wetter noch nicht angeboten würde, ansonsten hätte ich ihm sicherlich ein Kilo mitgebracht, da ich in diesem Jahr dran bin, nachdem mich Heino bei meiner letzten Holtland-Etappe überraschend mit frischem Spargel versorgt hatte.

Nach diesem kurzen Statement muss ich erst einmal gucken, wo sind die Stände mit Getränken, Bananen und Apfelspalten. Nach kurzem Suchen finde ich auch Bruno, meinen Ossiloop Teeexperten. Normalerweise würde man diesen gesüßten, warmen Tee nicht herunterkriegen, nach

dem Lauf aber schmeckt er himmlisch, löscht den Durst und lässt einen wieder herunter kommen. In diesem Zustand körperlicher Erschöpfung sind auch die Bananenstückchen und die Apfelspalten, die uns Hero Brahms und sein Unternehmen „Multi“ als Hauptsponsor des Ossilooop kostenlos zur Verfügung stellt, wie himmlisches Manna und geben verbrauchte Energie sofort zurück.

Ich gehe nach dieser körperlichen Versorgung zum Zielbereich zurück und bekomme gerade noch den Einlauf von Sören mit. Ist er also doch mitgelaufen...

Es ist recht kühl an diesem Abend und der Bus wartet auf dem Betriebsgelände der Firma Baucon, das einen Fußweg von 500 Metern entfernt ist. Noch ´ne Bratwurst aus der Hand, eine wärmende Jacke übergezogen und wir fahren wieder zu OZ zurück. Ich darf wieder neben Henni, der Frau unseres rasenden Kassenwartes Gerold, der für uns eine Fabelzeit vorgelegt hat, sitzen und vergleiche mit ihr meine Zeit. Auf drei Minuten bin ich an sie herangekommen und drohe damit, sie demnächst überholen zu wollen. „Och“, sagt sie, „drei Minuten sind ´ne Welt“ und reißt mich aus meinen schönsten Läufer-Wunschträumen.

Die erste Etappe 2016 ist Geschichte, für mich mit einer „Fabelzeit“ von 1:09:14 Stunden, was einer durchschnittlichen Kilometerzeit von 6:35 Minuten entspricht. Für viele lächerlich, für mich der Sprung in eine andere Läuferwelt. Henni, ich bin ganz dicht bei Dir!

Freitag sehen wir uns wieder.

Freitag, 6. Mai 2016

2. Etappe Ossiloop 2016 von Holtland zum Gut Stikelkamp

Die Klaus-Bayer-Etappe

Der heutige Tag fängt ausnahmsweise nicht mit der mentalen Vorbereitung auf die zweite Ossiloop-Etappe an, sondern mit dem Studium der Tageszeitung. Nicht, dass ich an anderen Tagen keine Zeitung lesen würde, aber heute werden abweichend von der sonstigen Gepflogenheit erstmalig die Laufergebnisse in den Ostfriesischen Tageszeitungen veröffentlicht. Eine Veröffentlichung am nächsten Morgen, wie sie sonst üblich ist, ist wegen eines gewerkschaftlichen Warnstreiks im Oldenburger Druckhaus, wo die Ostfriesen-Zeitung hergestellt wird, nicht möglich.

Eigentlich ist diese Veröffentlichung gar nicht von Nöten, denn zwischenzeitlich kennt jeder Läufer seine gelaufene Zeit auf die Sekunde genau, sei es durch die Veröffentlichung im Internet oder durch die eigene gestoppte Zeit. Es ist so ein bisschen ein Jahrmarkt der Eitelkeiten: Hallo Welt, ich laufe beim Ossiloop mit, hallo Mitläufer ich bin schneller als du – oder auch nicht. Es ist ein kleiner Ego-Trip am Rande. „Honi soit qui mal y pense“ - ein Narr wer Böses dabei denkt!

Traditionell sehe ich natürlich zuerst nach, wie meine liebste Feindschaft abgeschnitten hat.

Seitdem mein bester Feind Johnny nicht mehr mitläuft gilt meine erste Aufmerksamkeit natürlich Sören. Fast sieben Minuten konnte ich ihm abnehmen – Wahnsinn! In früheren Jahren nahm eher er mir sieben Minuten ab so ändern sich die Zeiten. Auch Ettje entdecke ich in der Liste, allerdings deutlich hinter mir. Mit ihr habe ich mir vor zwei Jahren bis zu meinem legendären Sturz in Aurich packende Rennen um den Etappensieg geliefert, so ändern sich die Zeiten! Doris, die für die Stadt Leer läuft und früher weit vor mir ins Ziel kam konnte ich hinter mir lassen, genau wie Anne, die zukünftige Schwiegertochter eines befreundeten Lehrer-Ehepaares, die aber sicherlich den Kopf wegen eines schon seit langer Zeit anstehenden Umzuges mit anderen Sachen voll hat und sich nicht so, wie es sein sollte, auf den Ossiloop konzentrieren kann. Ein weiterer Name fällt mir in der Liste auf: Hartmut Paschke! Hartmut ist im vergangenen Jahr Erster beim Ossiloop geworden, allerdings von hinten! Nachdem er gewaltig abgespeckt hatte, meinte er, den Lauf ohne weitere Vorbereitung schaffen zu können. Nun ja, angekommen ist er damals, aber in welcher Zeit und immer mit dem Besenfahrrad im Nacken. In diesem Jahr hat er sich besser vorbereitet und läuft Zeiten, die den meinen von früher entsprechen. Begleitet wird er bei diesem Unternehmen von der Ostfriesenzeitung, die ihm nach jeder Etappe einen eigenen Artikel widmet.

Mein erstes gestecktes Ziel für diesen Ossiloop habe ich für den Moment erreicht: Ich habe mir vorgenommen in der Ergebnisliste der OZ die letzte Spalte zu verlassen. Nun habe ich sogar die letzte Seite verlassen. Wir sind aber noch nicht in Bensorsiel, und es kann noch so viel passieren. Um nicht dem Spruch: „Wer zuletzt lacht, lacht am dreckigsten“ anheim zu fallen, werde ich heute Abend auch auf die freundlichen Sticheleien wie zum Beispiel: „Sören ich dachte schon, du wärest gar nicht mitgelaufen“ verzichten.

Mit stolzgeschwellter Brust laufe ich heute zum Bus-Sammelpunkt an der OZ und beantworte alle Fragen danach, wie denn für mich die erste Etappe gelaufen ist, mit einem: „Super, nie war ich schneller“. Aber nicht nur ich bin stolz auf meine Leistung, auch die anderen Mitfahrer sind mit den Zeiten, die sie auf der ersten Etappe erreicht haben, zufrieden, natürlich auch Sören und mit ihm Sabine, seine Frau, die wegen einer Verletzung nicht am diesjährigen Lauf teilnehmen kann.

Um 17.55 Uhr setzt sich der Bus in Richtung Holtland in Bewegung. Immerhin dauert unsere Fahrt bis zum Heseler Gewerbegebiet „Am großen Stein“ zum Betriebsgelände der Containerfirma Baucon jetzt schon eine Viertelstunde.

Auf dem Fußmarsch zum Holtlander Sportgelände wird schon mal die Beinmuskulatur gelockert und die innere Einstellung überprüft. Ich erlebe wegen meines guten Ergebnisses während der ersten Etappe gerade einen Höhenflug, der mich glauben lässt, wenn die erste Etappe 10,3

Kilometer lang war und ich dafür eine Stunde und neun Minuten gebraucht habe, dann könnte ich doch heute einfach etwas schneller laufen und die 9,8 Kilometer in einer Stunde bewältigen. So etwas geht in den seltensten Fällen gut, ich weiß das - zumal es heute mit 27 Grad sehr, sehr warm ist. Zwar ist die Hitze recht trocken, aber es sind immerhin gute 20 Grad mehr, als das Thermometer noch vor Wochenfrist anzeigte, und ich weiß, dass ich bei großer Wärme nicht gut laufen kann. Die erste Strecke bin ich angetreten mit dem Vorsatz: Lauf DEINEN Lauf! - und die Rechnung ist aufgegangen. Heute aber treibt mich der Ehrgeiz, und ich gruppiere mich ungeachtet der Wärme in die erste Reihe der Startgruppe 10 ein.

Punkt 19:00 Uhr, nach dem Startschuss zieht die Karawane weiter. Zu den dröhnenden Bässen aus den Lautsprechern leert sich Start Box für Start Box. Immerhin dauert es doch gute zehn Minuten, bis die hinteren Gruppen auf die Reise geschickt werden. Ich sehe gerade noch Claudia, die für die Stadt Leer startet in Gruppe 9 auf die Strecke gehen, und schon ertönt auch für uns das „magic piep“. In dieser Gruppe geht es flotter zur Sache als hinten in der 11. Gruppe. Ich lasse mich mitreißen, denn ich will ja heute schnell sein. Die Uhr sagt mir nach dem ersten gelaufenen Kilometer, dass ich mit 6:43 angegangen bin. War das zu schnell oder bin ich im Soll? Gefühlt bin ich recht flott unterwegs, aber ich will ja noch was erreichen...

In einem großen Bogen umrunden wir noch einmal die Holtlander Sportanlage bevor wir in Höhe des Gewerbegebietes in Hesel nach Norden, wieder auf den Ostfriesland-Wanderweg abbiegen. Auf dem 2-Platten-Weg ist das Überholen gar nicht so einfach, ständig muss man auf das Gras ausweichen, was immer die Gefahr mit sich bringt, in ein Loch zu treten und umzuknicken. Vor der Unterquerung des Autobahnzubringers nach Veenhusen erreichen wir wieder befestigte Straße und die Formation lockert sich auf. Vorbei am Pferdehof biegen wir wieder nach Norden ab, passieren Kloster Barthe, den ehemaligen Bahnhof Hesel und sind wieder auf der ehemaligen Kleinbahnstrecke. Hier wird es wieder eng und man muss vor manchem Überholmanöver mal eben anfragen, ob man an den zum Teil paarweise nebeneinander trabenden Läufern vorbei laufen darf. Kein Problem, solange die Herrschaften keinen Knopf im Ohr haben. Läufer, die sich während des Laufes laute Musik ins Ohr schallen lassen, bekommen kaum mit, was sich um sie herum tut und ob sie andere Läufer vielleicht behindern. Auch so ein Ego-Trip: Ich laufe, wo ich laufe!

Zu mir hat sich jetzt ein Läufer gesellt, den ich schon lange kenne, aber nicht als Läufer sondern als Seelsorger in meiner Heimatgemeinde Westrauderfehn. „Hermann“ steht auf seiner Startnummer. Er fragt mich, wie schnell ich denn so durchschnittlich laufe, er könne sich mit seiner Geschwindigkeit nicht so gut einsortieren und ob er neben mir laufen dürfe. Was soll ich denn dagegen haben können, dass er neben mir läuft, ich habe lediglich etwas dagegen, dass man sich unter Sportlern siezt. Er findet auch, dass Hermann und Werner sich besser anhört als *Herr Pastor* und *Herr Müller*, nachdem ich ihm als Älterer kurzerhand das „Du“ angeboten habe.

„Sechsfünfunddreißig“ prahle ich mit meiner Durchschnittszeit der ersten Etappe, weiß aber eigentlich, dass ich nicht einmal die momentan gelaufene Zeit bis zum Ziel werde halten können. So laufen wir eine Weile nebeneinander her, bis Hermann doch noch deutlich größere Reserven hat als ich, und er nach vorne entschwindet. Über eine Minute hat er mir am Ziel noch abgenommen. „Die kürzeste Verbindung zwischen zwei Punkten ist die Gerade“, das hat sich auch Edzard bei der Erkundung der Strecke gesagt und einen freundlichen Umweg über Heselhorn eingebaut, der mindestens einen Kilometer mehr an Strecke bringt. Man muss allerdings sagen, dass eine noch kürzere Etappenlänge nicht gut gewesen wäre, und die Leute von Heselhorn es unbedingt verdient haben, dass wir durch ihr Dorf laufen. Mit sehr viel Liebe und Aufwand zelebrieren sie den jährlichen Vorbeilauf der Ossiläufer regelrecht. Wasserversorgung, Fahenschmuck, handgemachte Musik und die Möglichkeit eine provisorisch aufgebaute Dusche, die an einer Treckerschaufel befestigt ist, im Bedarfsfall zu durchlaufen, halten sie für uns bereit.

Die große Wärme und die bereits gelaufenen gut sieben Kilometer hinterlassen bei mir mittlerweile ihre Spuren. Die Beine fangen an weh zu tun, und ich werde deutlich kurzatmiger. Aber, sage ich mir, stell dich nicht so an, der ISH hat hier nichts zu melden, und das Meiste hast du hinter dir. Zehn Sekunden weniger Anfangstempo hätten sich jetzt sehr positiv ausgewirkt. Laufen ist Kopfsache! Diesen, im Augenblick wenig hilfreichen Kopf, schalte ich einfach aus und laufe weiter. Wer weiß

denn auch wo Sören ist, nachher überholt er mich noch, und dann stehe ich da mit meinem Talent. Claudia hatte ich im Übrigen schon eingefangen, und auch die wollte ich nicht wieder an mir vorbei ziehen lassen.

Jetzt noch über die etwas unwegsame Strecke durch den Wald, an dessen Ende auch auf dieser Etappe der Rettungswagen des Roten Kreuzes steht, um Läufer zu versorgen, die mit ihren Kräften am Ende sind. Danach geht es wieder auf die enge Kleinbahntrasse. Noch ein weiterer nicht enden wollender Kilometer, **auf dem ich auch die fotografierende Helga von den EWE-Wattloopern, die „unsichtbare Frau“ vergangener Läufe wiedersehe. Unsichtbar deswegen, weil wir bei mehreren Ossläufen stets gleichen Etappenzeiten hatten, ohne uns auch nur ein einziges Mal zu sehen.**

Endlich biege ich auf die Zielgerade ein, die direkt auf das Gut Stikelkamp führt. Heino ist wieder in Höchstform und begrüßt Läufer um Läuferin. Die letzten Meter tun richtig weh, aber das Ziel vor Augen holt man das Letzte aus sich heraus, um nach dem Durchlaufen des Ziels nur noch den Stopp-Knopf der Laufuhr zu drücken und abzuschlaffen, aber nur für den Moment. Einmal durchschnaufen, wieder zu Luft kommen und schon ist man wieder da. Wo ist Bruno, wo gibt's Tee, Bananen und Äpfel? Meine treusorgende Ehefrau, die mich auch heute wieder abholt, hat mir ein trockenes T-Shirt und ein Handtuch für den Schweiß mitgebracht und führt ihren völlig fertigen Mann an die Tränke. Himmlisch! Ich probiere alle angebotenen Getränkesorten vom warmen, gesüßten Tee über Wasser und Iso durch und fühle mich nach dem Verzehr des angebotenen Obstes wieder erstartet. Zurück im Zielbereich komme ich gerade richtig, um Sören zum Zieleinlauf zu gratulieren.

Mit der obligatorischen Bratwurst, die ich mir hier noch mal eben auf die Hüften tackern will wird es nichts, die Jugendfeuerwehr aus Stikelkamp hat wohl zu knapp disponiert und bereits alle Bratwürste ausverkauft. Na ja, dann eben nicht. Ab durch den Wald, hin zum geparkten Auto mitten durch ungezählte Mückenschwärme, die die Wärme zum Anlass genommen haben, auszuschwärmen und Ossläufer zu zerstechen. Im Auto ist dann die erste Gelegenheit, die Laufuhr zu befragen. Gut eine Stunde und acht Minuten stehen zu Buche. Durchschnittliche Kilometerzeit: 6:58 Minuten. Ich war schon langsamer, aber gemessen an den vorher an mich selbst gestellten Ansprüchen habe ich mein Ziel nicht erreicht. Vielleicht hat es aber auch an der Hitze gelegen. Bevor wir nach Hause fahren, gibt es in Hesel dann doch noch die Gelegenheit eine Bratwurst zu ersteinen. Zusammen mit einer Portion Pommes heißt das hier Manta-Platte. Boah-eyh!

Dienstag, 10. Mai 2016

3. Etappe Ossiloop 2016 von Bagband nach Holtrop

Die Mühlenetappe

Die Königsetappe ist tot, es lebe die Königsetappe!

Seit dem Stadteinlauf in Aurich gibt es die fast 14 Kilometer lange sogenannte Königsetappe von Holtrop nach Plaggenburg nicht mehr, folglich muss eine neue her. Die mittlerweile längste Etappe ist die mit guten 12 Kilometern Länge heute anstehende Mühlenetappe.

Bange machen gilt nicht, wer in der Vergangenheit 14 Kilometer laufen konnte, der kann auch heute 12 Kilometer laufen. Außerdem habe ich mich trotz des etwas unbefriedigenden Ergebnisses der 2. Etappe weiter deutlich von meiner „Feindschaft“ absetzen können. Vermutlich konnten die anderen die Hitze genauso wenig vertragen wie ich.

Nachdem wir mit dem Bus heute schon bis Bagband gefahren sind, wartet die gesamte Ossiloop-Familie nun auf dem Bagbander Festplatz darauf, dass um Punkt 19:00 Uhr der Startschuss fällt. Ich ordne mich, aus der Erfahrung der letzten Etappe lernend, in die für mich eigentlich zu langsame Startbox 11 ein. Hier trifft man dann auch wieder die altbekannten Gesichter: Sören, Ettje, Claudia, auch Doris ist wieder mit von der Partie, nachdem sie die 2. Etappe nicht mitlaufen konnte.

19:10 Uhr, der Startschuss ist längst schon gefallen und die im Klassement führenden Georg Diettrich bei den Herren und die erst 18-jährige Tessa Roos bei den Frauen haben sicherlich bereits die Mühle von „Spetz“ passiert als es auch für uns endlich los geht.

Bis zum alten Bahnhof Strackholt laufen wir auf der Straße und haben reichlich Platz. Ab „Strackholt“, wo es einige adipöse mit dem Bierglas in der Hand wieder nicht lassen können, uns zuzurufen, wir sollten uns beeilen, da es ansonsten dunkel wird, bis wir das Ziel erreichen und die anderen schon zu Hause sind, geht es auf der engen Kleinbahntrasse weiter. Zu diesem frühen Zeitpunkt werde ich von zahllosen Läufern überholt, die ich aber später alle wiedersehen werde. Meine Laufuhr zeigt mir für den ersten Kilometer 6:50 Minuten an, schnell genug für mich, es warten immerhin noch 11 Kilometer.

Ich bin gut im Tritt, als ich die als häufig als Fotomotiv dienende Brücke über den Kanal vor der Spetzerfehner Mühle überquere, und die erste Wasserstelle passiere. Schnell einen Becher gegriffen, ein Schluck die Kehle hinunter, den Rest mitten ins Gesicht, das erfrischt!

Weiter geht es nach Großefehn, immer der Kleinbahntrasse folgend. Langsam taucht vor mir das lila Laufshirt von Claudia auf. Obwohl ich mir gesagt habe, mein Rennen zu laufen und mich von nichts beeinflussen zu lassen, merke ich doch, dass ich mein Tempo leicht anziehe, um später an Claudia vorbei laufen zu können.

Wir erreichen Ost-Großefehn, umlaufen die Eisenbahnbrücke und überqueren den Kanal einige Meter weiter östlich. Vor dem ehemaligen Bahnhof haben sich wie in jedem Jahr wieder viele Menschen versammelt, die uns anfeuern. Das Seniorenheim um kurvend geht es noch eine relativ kurze Strecke auf dem Wanderweg weiter. Hier „gelingt“ es mir auch Claudia zu überholen, obwohl ich nicht weiß, was mich das weiter bringt - ich muss mein Rennen laufen, um mit einer guten Zeit anzukommen.

Die letzten Kilometer geht es wieder durch den Hammrich. Wir schlagen etliche Haken, wenn ich schon meinte, es ginge jetzt auf Holtrop zu, dann führt die nächste Biege uns wieder von Holtrop weg. Zwölf Kilometer sind zwölf Kilometer, gefühlt oder nicht gefühlt. Der Blick auf meine Laufuhr sagt mir 10,5, also sind nun die definitiv letzten Kilometer zu absolvieren. Ich bin schon sehr müde, verweigere mir aber eine Gehpause und gebiete dem ISH, er möge dorthin gehen, wo der Pfeffer wächst! Aber die Beine werden schwer und schwerer. Endlich kommt so etwas wie ein

Bogen in Sicht, das muss das Ziel sein, zumal ich auch Heino schon wieder deutlich höre, wie er die Läufer begrüßt. War nicht der Zielbogen, war nur der Bogen eines Kirchenfensters. Ich glaube, ich fange an zu halluzinieren. Die Dorfstraße verläuft in einem leichten Rechtsbogen, deshalb ist das Ziel auch erst sehr spät zu sehen. Ich weiß das! Aus irgendeinem unerklärlichen Grund ist aber diese Einsicht immer wieder neu.

Die letzten Meter bis ins Ziel. Ich höre Heino: „Mit der Nummer 2222, da ist er ja, der Werner, der Vorsitzende von Fortuna Logabirum...“. Heino - Ruhe! Ich kann gerade nicht mehr, bin völlig fertig und brauche nur Luft, Luft, Luft. Heino ist derweil schon mit den nächsten Ankömmlingen beschäftigt.

Nachdem ich mich nach dem üblichen Genuss von Tee, Saft, Wasser, Bananen und Äpfeln regeneriert habe, verfolge ich am Zieleinlauf noch die Ankunft meiner Lauffreunde, mit denen ich kurze Zeit und eine Bratwurst später im Bus sitze und ins heimische Logabirum zurück fahre. Meine Zeit war im Übrigen ganz passabel: 1:22:12 Stunden. Ich habe mich weiter absetzen können, sogar von der doch deutlich jüngeren Anne, der aber sichtlich ihr Umzug noch in den Knochen steckt.

Freitag, der 13. Mai 2016

4. Etappe Ossiloop 2016 von Holtrop nach Aurich

Der Stadteinlauf in Aurich

Heute ist also Freitag, der dreizehnte! Wenn das nur kein schlechtes Omen ist, immerhin habe ich mich hier vor zwei Jahren im Ziel auf die Nase gelegt und dadurch meinen Ossiloop nicht durchlaufen können. Man soll vergangene Unbill nicht wieder heraufbeschwören und außerdem kann Freitag der dreizehnte auch ein Glückstag sein, und so wollen wir heute diesen Tag, bis zum Beweis des Gegenteiles, als einen solchen sehen.

Der Lauftag fängt schon mal gut an: Um 17:40 Uhr ist Busabfahrt. Ich laufe gegen 17:35 auf den OZ-Parkplatz und mir kommt *unser* Bus, also der, in dem fast alle Logabirumer sitzen, schon entgegen. Stimmt meine Uhr etwa nicht, oder wie? „Der Bus ist voll“ beantwortet der Fahrer meinen fragenden Blick nach einer Mitfahrgelegenheit durch die geöffnete Scheibe. Nun ja, es kommt ja gleich noch der zweite Bus, keine Panik!

Bevor wir Holtrop erreichen, müssen wir noch den neuralgischen Verkehrsknotenpunkt der „Großstadt“ Hesel passieren. Stop and go bereits vor der „Fabrik“. Das kann ja noch heiter werden, und die Uhr läuft. Irgendwie geht es dann doch langsam weiter, und wir erreichen um zehn Minuten vor Sieben unser Ziel in Holtrop. Auf dem Hof der ehemaligen Molkerei geht es sehr eng zu. Heute gehen fast 3000 Läufer auf die Strecke, denn neben den regulären Läufern hat sich für die Stadt-Etappe noch eine sehr große Zahl an Tagesläufern eingefunden. Meine Standardbox 11 liegt gefühlt halbwegs in Bagband. Aber hier habe ich sie alle wieder, meine Mitstreiter und -innen. Sören und Maria, seine Mitläuferin, Doris und Claudia von der Stadt Leer, Werner Ihlow, den Lauforganisator aus Norden und Stefan Schewiola den Oberläufer aus Aurich, der der Erfinder der früheren zusätzlichen „Schewi-Meile“ auf der Königsetappe war. Vor zwei Jahren kannte ich all diese Läuferinnen und Läufer nur in der Rückansicht, weil sie deutlich schneller waren als ich, und heute liegen sie alle hinter mir! Ein bisschen stolz bin ich ja schon auf mich!

Knall – Peng! 19:00 Uhr! Los geht`s! Mit musikalischer Begleitung fliegen die ersten Gruppen davon. Wie gewohnt müssen wir Hinterbänkler noch gute zehn Minuten warten, bis unsere Champion-Chips das obligatorische Piepsen der Start-Computer auslösen und wir uns auf die in diesem Jahr 9,8 Kilometer „kurze“ Strecke machen dürfen. Jens, der „Start-Bevollmächtigte“ ist da rigoros, erst wenn die vorhergehende Gruppe komplett den Start durchlaufen hat, öffnet er die nächste Start Box. Dieses System ist äußerst sinnvoll, da so unnötige Staus auf der doch recht schmalen Strecke vermieden werden.

Über den Wanderweg und verschiedene öffentliche Straßen erreichen wir auf der Wiesenser Straße die Brücke über den Ems-Jade-Kanal. Hier geht es auf einen der schönsten Abschnitte des gesamten Ossiloops. Wir laufen bei herrlichem Sonnenschein auf dem baumbestandenen Uferweg des Kanals unserem Ziel entgegen. In diesem Jahr kann ich diese Strecke wirklich genießen, ich habe mein Rennen gut eingeteilt, bin nach der Uhr den ersten Kilometer nicht zu schnell angelaufen und habe jetzt noch genügend Kraft, das Tempo wieder leicht zu steigern und eine große Zahl an „Schnellstartern“ zu überholen. Mit dem Überholen wird es natürlich im Laufe des Rennens immer weniger, weil ich mich immer mehr den Läufern nähere, die meine Geschwindigkeit laufen und in deren Tempo ich mit schwimmen kann. Unterwegs habe ich „Schewi“ und Astrid, einer ehemaligen Klassenkameradin meines Sohnes, noch Fersengeld geben können. Ach ja, Claudia habe ich auch wieder „eingefangen“, kann sie aber im weiteren Verlauf der Strecke nicht abschütteln.

Der Weg am Kanalufer zieht sich doch ganz schön, es dauert doch eine ganze Weile, bis wir die ehemalige Eisenbahnbrücke, über die uns die Strecke zu Zeiten der Königsetappe führte, passieren. Jetzt noch die Bundesstraße unterlaufen, bei Frau Lenk, die es sich nicht nehmen lässt, uns zu

erfrischen, einen Becher Wasser fassen, diesen wieder nach dem Motto: ein Schluck in den Mund, den Rest über den Kopf! leeren und unverdrossen weiter laufen, bis die Kirchdorfer Brücke hinter uns liegt, und wir über den Treidelpfad die Klappbrücke vor dem Auricher Hafen erreichen. Über die Brücke wechseln wir die Kanalseite. Ein nochmaliges Queren des Kanals bringt uns wieder auf die Auricher Seite mitten hinein in den Welthafen Aurich. Hier erreichen wir das Ende des Ufer begleitenden Streckenabschnittes. Es geht für die letzten Kilometer hinein in die Innenstadt der Ostfriesischen Hauptstadt. Ungezählte Zuschauer begleiten uns über die Straßen: Am neuen Hafen, Julianenburger Straße, wo **die EWE-Fotografen Helga und Harald die Läufer, wie an jedem Etappenende fotografieren**, und die Burgstraße, die mit ihrem Katzenkopf-Pflaster für uns Läufer nochmal eine rechte Herausforderung ist, uns aber auf direktem Wege auf den Marktplatz, dem heutigen Ziel der Etappe führt.

Claudia scheint sich für heute noch was vorgenommen zu haben. Seit der Kirchdorfer Brücke läuft sie wieder vor mir, nicht weit, aber doch! Da erwacht doch der männliche Chauvi-Ehrgeiz! Immer wieder kann ich an sie heran laufen, aber nicht überholen, dabei steigern wir beide, ohne es zu merken, unser Tempo. Dieses Spielchen treiben wir bis zum Ende der Burgstraße, wo wir alle Reserven aus uns herausholen, keiner mag nachgeben, so kurz vor dem Ziel. Und so laufen wir gemeinsam unter großem Hallo von Seiten Heinos über die Ziellinie, sind völlig ausgepumpt - aber glücklich - diese Etappe geschafft zu haben, und nehmen uns in den Arm, weil wir so schön gekämpft haben. Für Claudia war dies im Übrigen ihre 100. Etappe, und da muss ich sie so quälen... Auf dem Auricher Marktplatz herrscht Volksfest-Stimmung, es mögen tausende Besucher sein, die hier den Einlauf des Ossiloops miterleben wollen. Gut, dass das Organisationsteam den Auslauf des Zielbereiches abgesperrt hat, und dieser nur uns Läufern vorbehalten ist.

Die üblichen Maßnahmen zum Ausgleich des Flüssigkeitsdefizits hinter mich bringend, Apfelspalten und Bananenstückchen genießend, mache ich gehe ich noch einmal in Richtung Zielbereich. Sören und Maria haben es auch geschafft. Auch sie sind mit ihrer gelaufenen Zeit sehr zufrieden und - ob der schönen Streckenführung voll des Lobes - was ich nur bestätigen kann. Von außerhalb der Absperrung erreichen uns von mitgereisten Angehörigen anderer Läufer Glückwünsche zur geschafften Etappe. Auch Geda gehört zu den Gratulanten. An diesem Ossiloop kann die Potshausenerin leider nicht teilnehmen, gehört aber zum Urgestein der Veranstaltung und ist im nächsten Jahr sicherlich wieder dabei. So ist es eben: Einmal Ossiloop, immer Ossiloop! Die Luft hat sich jetzt zum Abend hin doch merklich abgekühlt, und mir wird kalt. Die beste aller Ehefrauen wartet mit einem trockenen Shirt und einem Handtuch auf mich, ich muss sie nur noch finden. Das Finden zieht sich noch einige Minuten hin, bis ich sie schließlich im Auslaufbereich entdecke. Schnell ein trockenes Hemd angezogen und dann hinein ins Getümmel zum Bratwurststand von Leo Werth, der außer den von Fortuna auf den Schlussetappen angebotenen Eckhof-Würsten die besten Bratwürste weit und breit anbietet. Meine Bestellung von 21 Bratwürsten, die ich in Heikes - Edzards Ehe-Liebster - Namen in Auftrag gebe, stellt den Griller angesichts der auf Wurst wartenden Menschenmengen vor eine größere Herausforderung, die er schließlich aber doch souverän meistert, Profi eben!

Die Wurst wird auf dem Weg zum Parkplatz verdrückt, denn auch Margret möchte schnell nach Hause, ihr ist „saukalt“!

Unter strenger Beachtung der Auricher Blitzer-Szene machen wir uns auf den Weg ins heimische Logabirum um im trauten Heim dem Körper wieder etwas Wärme einzuhauchen und zu regenerieren. Bis zur nächsten Herausforderung am Dienstag haben wir nun ein paar Tage Zeit. Im Übrigen: Vorne nichts Neues, Georg Diettrich läuft allen davon, hinten bin ich mit 1:02:40 wieder schneller gelaufen denn je.

Dienstag, 17. Mai 2016

5. Etappe Ossiloop 2016 von Plaggenburg nach Dunum.

Auf neuen Pfaden nicht mehr durch den grünen Tunnel.

Da wir heute mit dem Bus bereits zwei Ostfriesische Verkehrs-Knotenpunkte nämlich Hesel und Aurich zur Rushhour passieren müssen, verlässt die versammelte Mannschaft bereits um 17:15 das Betriebsgelände der Ostfriesen-Zeitung. Schließlich wollen wir pünktlich zum Start in Plaggenburg ankommen. Wenn der Ossiloop über Plaggenburg herein bricht, ist der Ort regelmäßig im Ausnahmezustand. Eine Stunde heißt es dann: Nichts geht mehr, bis die Läufer auf der Strecke sind. Heute geht schon einen Kilometer vorher nichts mehr! Stau, nichts rührt sich. Merkwürdig ist nur, dass auch kein Verkehr entgegen kommt. Ein Bus kommt aus Richtung Plaggenburg und hält so neben unserem Gefährt, dass die beiden Fahrer durch die herunter gelassenen Seitenscheiben unterhalten können. Nachdem der Bus weiter gefahren ist, werden wir durch unseren Fahrer informiert: Es hat in Plaggenburg einen Auffahrunfall mit Personenschaden gegeben, an dem zwei Busse beteiligt sind. Polizei und Rettungswagen sind Vorort. Wir sind natürlich geschockt. Hoffentlich ist es zu keinen schweren Verletzungen gekommen. Wir verlassen den Bus und gehen den letzten Kilometer zu Fuß.

Dort, wo die Busse von der Bundesstraße zur „Pfälzer Schule“, unserem heutigen Startplatz, abbiegen, ist es zu dem Unfall gekommen. Ein Bus ist dem vorausfahrenden Bus des gleichen Unternehmens ins Heck gefahren. Groß kann die Geschwindigkeit nicht gewesen sein, aber es ist viel Glas durch die Front- und Heckscheiben zu Bruch gegangen. Durch den Scherbenregen kann es sicherlich zu Verletzungen gekommen sein. Aber, wir wollen nicht mutmaßen und auch nicht zu Gaffern werden und setzen deswegen unseren Marsch zum Startplatz fort.

Für mich ist es das erste Mal, dass ich diese Strecke laufe. Vor zwei Jahren führte sie uns noch von der anderen Straßenseite auf dem Wanderweg über Middels nach Ogenbargen, wo wir die Bundesstraße 210 überqueren mussten weiter, dem ehemaligen Schienenweg folgend nach Dunum. Seit dem vergangenen Jahr ist der Verlauf der Etappe nach nördlich der Bundesstraße verlegt worden. Sicherlich ist dies ein Zugeständnis an die immer größer werdende Zahl von Läufern und dem Gefährdungspotential der Straßenquerung in Ogenbargen. Die Streckenlänge hat sich kaum verändert und ist mit 11,8 Kilometern lediglich 100 Meter kürzer als vorher. Die Straßen, auf denen wir unterwegs sind, sind aber wesentlich breiter als der Wanderweg und es kommt zu weniger Gedränge beim Überholen.

Noch aber ist es nicht soweit. Es ist wenige Minuten vor Sieben und wir stehen in unseren Startboxen bereit, als uns Edzard über eine Startverzögerung von etwa einer Viertelstunde, hervorgerufen durch den Unfall, informiert. Gleichzeitig kann er uns beruhigen, was die Verletzungen angeht: Einige Insassen sind wohl mit Prellungen und leichten Blessuren ins Krankenhaus gebracht worden, aber insgesamt ist der Unfall glimpflich verlaufen. Die meisten Businsassen werden an den Start gehen, man will aber mit dem Startschuss noch so lange warten, bis alle Läufer, die ja nun, genau wie wir, zu Fuß unterwegs sind, sich eingefunden haben und die Laufstrecke, die im Moment wegen der gesperrten Bundesstraße noch als Umgehungsstraße für die Autos genutzt wird, wieder frei gegeben wird.

Um 19:20 Uhr ist es dann soweit: Der Startschuss fällt und die Gruppen setzen sich mit minütlichem Abstand in Bewegung. Für mich ist es ein völlig neues Ossiloop-Gefühl, auf einer breiten Straße unterwegs zu sein. Nicht neu ist das Gefühl auch hier, in der elften Gruppe von zahllosen Läufern überholt zu werden. Ich denke mir dazu meinen Teil und mache dieses gefährliche Rennen nicht mit. 6:45 ist meine Zeit, die ich auf meiner Laufuhr kontrolliere, um am Ende der Etappe noch genügend Kraft zu haben.

Nach einem Kilometer noch ein letzter kontrollierender Blick auf die Uhr, ich bin voll im Soll und fühle mich gut. Nach weiteren zwei Kilometern biegen wir von der Haupt-Verkehrsstraße auf eine Nebenstraße ab, die uns aber immer noch genügend Platz zum bequemen Laufen lässt. Die meisten „Schnellstarter“ aus Gruppe 11 habe ich inzwischen schon wieder eingeholt. Einige keuchen und pusten schon ganz schön und legen die ersten Gehpausen ein. Gehpausen, denke ich, habe ich während dieses Ossiloops noch gar nicht einlegen müssen, ganz im Gegensatz zu meinen früheren Läufen, und ich will jetzt auch nicht mehr damit anfangen. Das sage ich auch dem kleinen Mann im Ohr, der mich immer wieder dazu überreden will, mich doch nicht so anzustrengen und er möge bitte dem inneren Schweinehund ISH auch gleich Bescheid sagen dass diese Ansage auch für ihn gilt! Also: Ruhe im Karton!

Natürlich werde auch ich mit zunehmender Laufdauer müder und schnaufe mittlerweile wie eine alte Dampflokomotive aber ich kann mein Tempo halten. So ist dann der alte Chauvinist auf halber Strecke auch an Astrid, Anne und Claudia vorbei gelaufen und fühlt sich gut dabei. Pfui!

Elfkommasechs hat Edzard gesagt, elfkommadrei stand in der Zeitung, bei elfkommanull und völlig ausgepumpten Lungen und müden Beinen kann ich vom Ziel zwar schon etwas hören, nämlich Heino bei seiner Begrüßungsarie, aber noch nichts sehen. Edzard soll sich mal 'nen neuen Kilometerzähler zulegen! Was ich aber sehen kann, ist Anne, die auf ihren jungen Beinen leichtfüßig an mir vorbei sprintet, als wollte sie sagen: „Siehste Opa, bin ich doch schneller als Du“. Hat ihr aber letztlich doch nichts genutzt, denn beim Zieldurchlauf bin ich noch ganze 16 Sekunden schneller als sie. Ätsch! Auf den letzten Metern muss ich mich aber doch quälen um das Ziel in der Nähe der Esenser Straße zu erreichen und Heino zum 5. Male abzuklatschen.

Um mehr Platz für die ankommenden 2.500 Läufer und die Gäste zu haben, hat das Orga-Team auf die andere Straßenseite verlegt, also dorthin, wo wir in den früheren Jahren immer angekommen sind und von wo wir am Freitag auch in die letzte Etappe starten werden.

Um möglichst gefahrlos die Straße überqueren zu können ist für den unmittelbaren Bereich eine Tempo 30-Zone eingerichtet worden und die Polizei unter Mithilfe von Bruno und Edzard sorgt dafür, dass die Läufer die Straße nicht wahllos überqueren sondern stoppen die Autos und lassen uns im Pulk gefahrlos die andere Straßenseite erreichen um in den Genuss von durststillenden Getränken, schmackhaften Apfelspalten und Bananenstückchen zu kommen und natürlich um unsere wartenden Busse zu erreichen.

Da ich aus Erfahrung weiß, dass es recht viel Geduld braucht, um an eine der heiß begehrten Fettstangen zu kommen, beschließe ich, nicht zu warten bis ich vielleicht mal dran bin sondern mache mich auf den Weg zum Bus, wo unser Fahrer uns auch mit Wurst und Bier versorgt. Apropos Bier: In früheren Jahren habe ich von Anfang April bis nach dem Ossiloop abtinent gelebt um meinen Ossiloop nicht zu gefährden. In diesem Jahr klappt es auch mit gelegentlichem Alkohol-Konsum während dieser Zeit und der Lauf ist nicht in Gefahr. Also: Her mit dem Pils und der Bratwurst! Passt beides genial zusammen – gelegentlich!

Für die Statistik: Meine Zeit, für die ich zwei Mal auf die Uhr sehen musste, um sie glauben zu können: 1:15:56 Stunden, Anne:1:16:12(!), Sören: 1:19:20 und die kleine Astrid kam nach 1:19:49 ins Ziel. Henni übrigens kam wieder Welten vor mir an, bei 1:11:46 wurde die Uhr für sie angehalten. Auch Hermann hat sich wieder um eine gute Minute von mir entfernt. Ettje im Übrigen fehlt in der Aufzählung, denn Ettje konnte nicht mitlaufen, Ettje ist krank! Gute Besserung!

Als wir für die Heimreise endlich im Bus sitzen, wird es bereits dunkel, und wir brauchen eine ganze Weile, bis wir die heimischen Gefilde erreichen, weit sind wir gekommen!

Bis Freitag, dann zum Schlussakkord!

Freitag, 20. Mai 2016

6. Etappe Ossiloop 2016 von Dunum nach Bengersiel

Auf dem Deich

So, heute wollen wir also den Deckel drauf machen, auf den Ossiloop 2016. Die letzten 11,2 Kilometer auf der in all den Jahren unverändert gebliebenen Strecke über den Wanderweg und den legendären, kein Ende nehmen wollenden Deichabschnitt hinein in den Bengersieler Hafen warten darauf, von uns bezwungen zu werden.

Es ist schon ein komisches Gefühl, als ich mich gegen 16:40 Uhr zum letzten Mal auf den Fußweg zum OZ-Parkplatz mache: Heute noch einmal, und dann ist es für dieses Jahr vorbei. Eigentlich, und so empfinden es auf Nachfrage auch ganz viele andere Läufer, ist es jetzt, so schön es auch war, gut gewesen mit Ossiloop. Mehr oder weniger unterwirft man siebzehn Tage lang seinen Tagesablauf dem Ossiloop Etappenrhythmus. So ist es doch ganz schön, wenn wir heute nach überstandener Etappe unser wohlverdientes Dörloper-Shirt abholen können, jedenfalls die Läufer, die alle sechs Etappen mitgelaufen sind. Ich finde es gut, dass seit einigen Jahren auch diejenigen Läufer, die wenigstens drei Etappen gelaufen sind, auch ein Shirt bekommen, allerdings ohne den begehrten „Dörloper“-Aufdruck.

Während ich noch auf die Mitstreiter warte, die nach und nach eintrudeln, geht mein Blick zum Himmel. Bislang haben wir wittertechnisch großes Glück gehabt, es war während der bisherigen weder zu warm und schwül, noch hat es geregnet. Heute, so hat es den Anschein, verlässt uns das Wetterglück, es regnet leicht und der Himmel verheißt nicht unbedingt Besserung. Aber, wir fahren an die Küste und dort, so sagt man, herrscht meistens ein anderes Wetter, als im Binnenland.

Außerdem ist da ja noch Edzards heißer Draht „nach oben“, es wird schon gut gehen!

Unser Busfahrer könnte aus Schwaben kommen, er ist ein „Cleverle“. Statt über den kürzesten aber auch verkehrsreichsten Weg über die B 72 und die B 210 direkt in die nächsten absehbaren Staus in Hesel und Aurich zu fahren, lenkt er den Bus über die Feldstraße zur Kraftfahrstraße Veenhusen/Hesel, umgeht so den ersten Stau und biegt vor Aurich nach Holtrop ab, was natürlich den Spruch: „Hier waren wir schon“ herausfordert, fährt dann weiter nach Wiesens, umgeht so Aurich und erreicht bei Middels wieder die B 210 nach Ogenbargen. Wir haben durch diese Vorausschau so viel Zeit gewonnen, dass wir auf Elkes Drängen sogar noch eine Pause einlegen können, was von der halben Busbesetzung dann zum Anlass genommen wird, sich vor dem Start noch zu „erleichtern“. Zwischenzeitlich hat sich auch der Himmel „erleichtert“, es hat mehrfach stark geregnet. Nun allerdings ist es trocken, und der Himmel im Norden ist deutlich heller.

Vielleicht haben wir Glück!

Das Glück ist uns hold! Bei unserer frühzeitigen Ankunft in Dunum regnet es nicht mehr, und es scheint hier auch nicht so geschüttet zu haben, wie unterwegs. Es ist noch Zeit für ein wenig Smalltalk mit zum Teil eingetüteten Mitläufern in der Start Box. Eingetütet deswegen, weil sich viele Läufer gegen Regen und Auskühlung mit Müllsäcken schützen, in die sie für Kopf und Arme einfach Löcher geschnitten und übergezogen haben.

Nach den üblichen Statements und Reden, von denen wir in den hinteren Rängen nicht wirklich etwas mitbekommen, brandet vorne Beifall auf. Blick auf die Uhr: 19:00 Uhr, das war der Startschuss. Bis wir an der Reihe sind, dauert es heute noch länger als sonst. Sicherlich lässt man zwischen den einzelnen Startgruppen mehr Platz, um das Feld der Läufer zu entzerren. Das Überholen wird heute schwieriger als auf der letzten Etappe, denn etwa neun der gut elf zu laufenden Kilometer führen uns über den schmalen Wanderweg und die ebenso schmale Deichkrone hinter Esens.

Als wir endlich durch den Startbogen laufen dürfen und die Uhr auch für uns anfängt Sekunden zu

zählen, gleicht dieser Start den bisherigen wie ein Ei dem anderen: Ich versuche mich von allen Einflüssen um mich herum zu lösen und meinen 6:45er-Trott zu finden und viele der übrigen Läufer „düsen“ ab, wie wenn das Finanzamt hinter ihnen her wäre. Haben die denn nichts gelernt? Vor dem Finanzamt kannst du nicht weglaufen, die kriegen dich immer! So kommt es auch im Verlauf dieser Etappe dazu, dass ich diese Raketen nach ausgebrannter erster Stufe und keiner weiteren nach etwa drei Kilometern ein- und überhole.

Parallel zur Esenser Straße laufen wir die ersten sechs Kilometer. Das Überholen ist hier wahrlich nicht leicht. Immer wieder muss ich über den seitlichen Grasstreifen ausweichen oder freundlich darum bitten, man möge hier doch bitte nicht zu zweit oder zu dritt nebeneinander laufen, wenn man nicht überholen will. Einige Läufer haben auch ihre Ohren total „verstöpselt“ und bekommen wegen der lauten Musikbeschallung überhaupt nichts mit. Sportliches Verhalten ist das nicht unbedingt.

Endlich biegen wir von der Kleinbahntrasse ab, laufen durch eine Siedlung und kommen vor dem Überqueren der Hauptstraße, auf der sich wie bei jedem Ossiloop schon eine lange Autoschlange gebildet hat, zum ersten Verpflegungspunkt. Der dankend angenommene Becher wird auch heute nicht anders behandelt wie die Becher vorher: Der erste ins Kröpfchen, der Rest übers Köpfchen. Frisch gestärkt geht es weiter. Hinter dem großen Kreisverkehr verschwinden wir wieder, dem früheren Schienenweg folgend, abseits der Hauptstraße zwischen Schuppen und Häusern.

Natürlich machen sich bei mir die bisher gelaufenen Kilometer bemerkbar, aber ich bin noch gut dabei und der ISH scheint sich an meine Vorgaben zu halten und hält die Klappe.

Jetzt noch durch die Siedlung und wir nähern uns dem legendären DEICH. Jeder, der einmal den Ossiloop gelaufen ist, kennt ihn. Man hasst ihn oder man liebt ihn, er endet nie oder er ist das Synonym für das letzte Stückchen Weges bis zur Glückseligkeit. Auf jeden Fall gehört der Deich zum Ossiloop, wie das Amen in die Kirche.

Wie man dieses letzte Wegstück auch sehen mag, die nicht enden wollende Menschenschlange auf über drei Kilometern Deichkrone sind ein überwältigender Anblick. Er ist schon gigantisch, dieser Ossiloop!

Langsam kommt das Sieltor in Bensorsiel näher, die letzten Meter sind zu absolvieren. Ein letztes Mal von der Deichkrone hinab und nach Überquerung der heftig umstrittenen Umgehungsstraße wieder die Deichkrone hinauf, wofür die letzten Kraftreserven mobilisiert werden müssen und Kilometer elf ist geschafft. Nun noch das „Finale furioso“! Kein Gedanke mehr an ausgepumpte Lungen oder schmerzende Beinmuskeln, einfach durch das Sieltor laufen, Heino abklatschen, nach dem ultimativen „Piep“ auch die eigene Uhr stoppen und alles sacken lassen! Geschafft! Wer nicht weiß, wie es ist, wenn Glückshormone ausgeschüttet werden, der muss den Ossiloop mitmachen und nach sechs Etappen ins Ziel kommen, da passiert´s!

Nicht lange nach mir kommen auch Sören und Maria und Claudia ins Ziel. Ich habe meine Uhr bei 1:12:42 Stunden gestoppt, für Sören und Maria, die wieder gemeinsam die Ziellinie überquert haben, schlagen 1:14:22 Stunden zu Buche. Für Claudia ist mit 1:14:23 nur eine Sekunde mehr. Nur Anne schlägt etwas aus der Richtung, sie hat ungewöhnlich lange 1:20:29 Stunden gebraucht um ins Ziel zu kommen. Da ist sicherlich etwas nicht ganz rund gelaufen, ich werde mich bei nächster Gelegenheit erkundigen.

Auch nach der letzten Etappe führt einen der erste Weg zu den Verpflegungsständen. Bruno bedauert es, mir keinen warmen, gesüßten Tee mehr anbieten zu können, der ist Aus! Ich nehme also dankbar ein Kaltgetränk entgegen, lasse mir den Becher mehrfach nachfüllen und mache mich nach anschließendem Genuss von Apfel und Banane auf die Suche nach dem Bratwurststand. Nicht, dass ich unbedingt eine Bratwurst essen müsste, aber hier wartet meine Margret mit trockenen Klamotten auf mich. Wie bei jeder Schlussetappe, so sorgt auch hier unsere bewährte Fortuna-Mannschaft dafür, dass zum einen die Menschen hier mit dem leckeren 5-Sterne Eckhof-Bratwürsten und zum anderen die Vereinskasse mit Euros versorgt werden. Einmal sollen sie auch namentlich erwähnt werden: Ina, Margret, Edda, Elke, Birgit, Rolf, Walter, Willi und Johann! Ohne diese Menschen, die sich immer wieder in den Dienst des Vereins stellen, könnten wir den Laden zumachen. Auch die Ehrenamtlichen anderer Vereine wissen, wovon ich rede.

Um unser Läuferglück vollständig zu machen, hat das Orga-Team dafür gesorgt, dass auf dem Campingplatz geduscht werden kann. Bevor ich mich jedoch aufmache, um den Schweiß der letzten Kilometer abzuwaschen, gehe ich zu den EWE-Zelten, um mein Dörloper-Shirt abzuholen. Der Stand ist nach Startnummern geordnet. Die Nummern gehen bei den Männern bis etwa 1600 plus meine Extrawurst 2222. „Das wollte ich ja wissen, zu wem diese Startnummer gehört“ flachst mich die junge Dame bei der T-Shirt Ausgabe an. Orange mit schwarzem Aufdruck ist es in diesem Jahr und erstmalig für mich in Größe L. An die Farbe kann man sich gewöhnen.

Nach der erfrischenden Dusche genehmige ich mir zunächst einmal ein Bier und dann ein Matjes-Brötchen, Bratwurst geht nicht mehr, Fortuna ist ausverkauft. 1300 Würste haben zunächst die Farbe und dann den Besitzer gewechselt und das innerhalb weniger Stunden. Unsere Leute sind „gar“.

Während auf der Bühne noch die Siegerehrung läuft (auch Claudia wird für ihre 100. Etappe geehrt), packen wir unseren Stand zusammen und machen uns erschöpft, aber zufrieden, gegen 22:30 Uhr auf den Heimweg. Zuhause gibt es dann noch ein gemeinsames Glas Sekt oder Bier, bevor wir uns nach diesem ereignisreichen Tag zur Ruhe legen und schon mal vom Ossiloop 2017, der im nächsten Jahr am 2. Mai startet und dann wieder vom Meer nach Leer führt, träumen. Der 35. Ossiloop ist Geschichte. Was bleibt ist für mich der schnellste Lauf, den ich in meiner bisherigen, kurzen Ossiloop-Karriere absolviert habe und ein weiteres Mal die Bestätigung, dass der Ossiloop, auch in immer größer werdenden Dimensionen, ein eigenes Flair hat, etwas ganz Besonderes ist. In der Endabrechnung belege ich Platz 1916 von 2143, finde mich in der Mitte der linken Spalte der letzten Ergebnisseite in der OZ wieder und habe also mein selbstgestecktes Ziel, die rechte, letzte Spalte zu verlassen, erreicht.

Die Laufduelle und Wortgeplänkel die wir, die wir uns zum Teil jetzt schon seit Jahren kennen, uns geliefert haben, entbehren natürlich jeden ernsthaften Hintergrundes und gehören zum Spaß des Ossiloop dazu. Und natürlich haben wir schon wieder verabredet, uns zwischen den Läufen im Oktober oder November zu treffen, um bis zum Wiedersehen nicht ein ganzes Jahr warten zu müssen.

So sind wir gelaufen, die wir uns beim Ossiloop immer mal wieder begegnet sind:

Henni 6:48:52

...und Welten später:

Hermann 7:04:15

Werner 7:11:05

Claudia 7:23:48

Anne 7:28:03

Maria 7:30:00

Sören 7:30:01

Stefan 7:31:26

Astrid 7:36:23

Werner Ihlow 8:00:39

Wir sind alle nicht Erste geworden, aber wir sind alle

SIEGER!