

# Pressemitteilung Nr. 32/2015 der Laufgemeinschaft Laacher See

## Egal ob Nordsee oder Ostsee die LG Laacher See ist überall vertreten!



In diesem Jahr fand zum 14. Mal der EWE-Nordseelauf statt. Eine Laufveranstaltung bei der man innerhalb von 7 Tagen, 8 Etappen zurücklegen müssen. Das reizvolle an diesem Lauf ist, dass man während einer Woche die verschiedenen Schönheiten der Nordseeküste kennenlernt.

Dieses Jahr standen die Etappen Dornumersiel, Juist, Norderney, Norden, Spiekeroog, Varel-Dangast, Wurster Nordseeküste und ursprünglich der Wattlauf von der Insel Neuwerk nach Cuxhaven zum Festland auf dem Programm. Dieser musste leider wetterbedingt kurzfristig abgesagt werden, was viele Läufer mit Bedauern hinnehmen mussten, da dies die „Königsetappe“ für die Läufer darstellt. Alternativ wurde dafür eine gemischte Strecke aus Wattlauf, Deichlauf und Strandlauf in Cuxhaven angeboten. Letztes Jahr nahm Sylvia Franzen zum ersten Mal an dieser Veranstaltung teil. Jetzt bot sich für Sylvia wieder die Gelegenheit, an der schönen Veranstaltung teilzunehmen und somit den Urlaub mit ihrem Hobby dem Laufen zu verbinden.

Die Etappenlängen sind immer unterschiedlich. Die Längste war 12 km und die kürzeste 6 km lang. Teilweise musste sie an einem Tag zweimal an den Start gehen. Eine besondere Herausforderung, trotz der Absage der Königsetappe, war der Lauf in Cuxhaven. Hier ging es die ersten 3 bis 4 km durchs Watt, dann 4 km über den Deich,

wo gegen Wind und Regen anzukämpfen war. Die Härte waren für Sylvia die letzten 2 km durch den Sand am Strand wobei noch Hindernisse (die zahlreichen Buhnen zwischen den Strandabschnitten) zu bezwingen waren. „Ich kam mir vor wie bei einem Hürdenlauf, und kämpfte mich die letzten Meter durch den tiefen Sand. Echt ein tolles Gefühl nach 8 Etappen unter solchen Bedingungen, das Finale zu erreichen. Für eine talentierte und erfahrene Läuferin stellt das kein Problem dar. Sylvia belegt nach Abschluss der gesamten Etappen einen hervorragenden 46. Platz bei den Frauen. Insgesamt waren 111 Frauen bei der Tour unterwegs. In ihrer Altersklasse W 40 belegte sie den 8. Platz. Mit ihrer Leistung war sie sehr zufrieden, da in letzter Zeit das Laufen aufgrund der beruflichen Verpflichtungen ein wenig zu kurz gekommen ist.

**Foto oben:** Sylvia Franzen und Christoph Völlmeke an der Nordsee

**Foto rechts:** Lydia Justen an der Ostsee

Besonders gefreut hat sie sich darüber, dass ihr Vereinskamerad Christoph Völlmeke sie bei der ersten Etappe begleitet hat. Dieser war mit seiner Familie auf einem Kurzurlaub an der Nordsee und wollte es sich nicht nehmen lassen, Sylvia zumindest einmal zu unterstützen. So liefen beiden nach einem schönen 12 km Lauf entlang der Küste, vorbei an Deichen und Schafen, Strandpromenaden nach 1:15:47 zusammen lächelnd ins Ziel.



Aber nicht nur an Nordsee finden Laufveranstaltungen statt, sondern auch an der Ostsee.

Zur gleichen Zeit fand **der 5. Fehmarnmarathon** statt. Seit einiger Zeit hat Lydia Justen Fehmarn als ihren Lieblingsurlaubsort entdeckt. Da Lydia und ihr Mann Harald zur Zeit des Marathons dort ihren Urlaub verbrachten, war es für sie klar, dort auch zu starten und die Fahnen der LG zu vertreten. Lydia lief die Halbmarathondistanz und Harald absolvierte den Marathon. Lydia genoss den Lauf sehr. Die Strecke führte die ersten 10 Kilometer an dem bzw. auf dem Deich vorbei, wo man einen wunderschönen Blick auf die Ostsee hat. Danach ging es ins Inselinnere über Natursteinpflaster und Radweg zurück zum Startpunkt nach Bojendorf.

Zum zweiten Mal nahm Lydia bei diesem familiären und sehr professionellen organisierten Lauf teil. „Die Strecke ist sehr flach und wunderschön, allerdings ist der Wind an vielen Stellen schwieriger als bei uns in der Region die Berge“ resümierte Lydia zufrieden nach dem Erreichen des Ziels. Sie finishte den Halbmarathon mit einer Zeit von 2:07:04 und belegte damit den 18. Platz.