

Arbeitsurlaub auf Rügen



Anfang Oktober wollen wir zusammen mit dem Lindner Hotel Vaschvitz eine Vorbereitungswoche auf den Kap Arkona-Lauf am 5. Oktober durchführen. Dafür muss man natürlich mögliche Laufstrecken vor Ort erkunden. Da am 27. April der Hiddenseelauf und am 4. Mai der Binzer Promenadenlauf stattfanden und der 1. Mai ein freier Tag war, bot sich für mich die erste Maiwoche an.

So fuhr ich am 26.04 um 14 Uhr nach der Arbeit – eine ideale Zeit um sich auf die Autobahn zu begeben – Richtung Norden. Die Staus hielten sich in Grenzen, trotzdem brauchte ich gut 10 Stunden, um die 750 Kilometer hinter mich zu bringen und gegen Mitternacht endlich im Hotel zu sein.

Und die Nacht wurde kurz, denn um 6.30 Uhr wollte ich die Fähre nach Hiddensee nehmen. Zum Glück war es bis zum Abfahrtschiff nur 10 km und um 5 Uhr aufstehen bin ich gewohnt.

Am Hafen in Schaprode angekommen, kein Mensch, keine Fähre, kein offener Schalter. Lesen müsste man können, die Fahrt um 6.30 Uhr war nur wochentags und heute am Samstag ging das erste Schiff erst um 9 Uhr. Die Fahrt dauerte eine dreiviertel Stunde und um 10.30 Uhr war Start. Was tun? Verzichten?

Nein, die Zeit bis 9 Uhr nutzte ich zum Tanken und Einkaufen in Bergen, dann brauchte ich das am Nachmittag nicht mehr erledigen.

Um 9 Uhr war dann auch Leben am Kai. 9.45 Uhr in Vitte auf Hiddensee angekommen, knapp 800 m Fußmarsch zum Kindergarten, dem Start-Ziel Bereich, wo sich auch die Anmeldung befindet. Umziehen, es war kalt, aber zum Glück trocken und die Sonne lugte ab und zu aus den Wolken. Etwas warmlaufen und pünktlich um 10.30 Uhr wurden 270 LäuferInnen auf die 11,6 bzw. 21,1 km geschickt.

Die Strecke führte durch den Ort auf den Deich bis nach Kloster und dann hoch zum Leuchtturm. Ich hatte nicht gedacht, dass es auch hier „Berge“ gibt. Der Weg hinab war eine Augenweide, weite Sicht auf die Bodden und die Ostsee.

Bei km 10 bogen die Volksläufer (=11,6 km) ab und wir Halbmarathonis liefen weiter Richtung Neuendorf, flach, die Sonne bekam etwas Kraft und ich war froh das kaum Wind ging. Bei km 15,1 die Wende, bei Km 18 war Vitte erreicht und in einer großen Schleife um den Ort erreichte ich die Zielgerade und konnte mit

1:34:55 h als erste Frau unter den Top Ten des Gesamteinlaufes das Ziel erreichen.

Zitronentee, Wasser und Bananen für die Läufer, belegte Brötchen, Bockwurst, Kaffee und Kuchen für alle und es gab sogar heiße Duschen im Kindergarten. Die Zeit bis zur Siegerehrung um 14 Uhr verbrachte ich draußen in der Sonne, die bei Temperaturen unter 10 Grad etwas wärmt.

Zur Siegerehrung waren fast alle Läufer erschienen, denn nach Ehrung der ersten drei Männer und Frauen durfte sich jeder etwas von einem großen Gabentisch mitnehmen.

Um früher wieder im Hotel zu sein, beschloss ich nicht von hier die Fähre um 15.30 Uhr zu nehmen, sondern ab Kloster schon um 15 Uhr. Da Hiddensee eine verkehrsfreie Insel ist, hieß es die ca. 2,5 km zu marschieren. Doch früher auf dem „Festland“ zurück war ich nur 5 Minuten, denn dieses Schiff legte zusätzlich noch in Neuendorf an. Ich nutzte die lange Fahrt von gut einer Stunde zum Schlafen und wäre die Ankunft in Schaprode nicht so laut gewesen, hätte ich wohl die Ankunft verschlafen.

Die nächsten Tage verbrachte ich damit, in der näheren Umgebung Laufstrecken zu erkunden: Kap Arkona, Insel Umgebung Vitte usw. Ich lernte die Insel und ihre Vielfalt, Natur und Ruhe kennen. Es war einfach traumhaft und ich kann jedem nur empfehlen, wer weite Natur und Ruhe sucht und jeden Tag eine andere Variation finden möchte Rügen zu besuchen und zu erkunden.

Es war zwar kühl, aber die Sonne schien und die Sicht war einmalig.

Am 1. Mai fuhr ich nach Binz, wo das traditionelle Anbaden in historischen Badeanzügen stattfand. Leider hatte ich meinen blau-weiß gestreiften Ringelanzug vom Karneval nicht dabei, sonst hätte ich mich mit in die 8 Grad kalte Ostsee gestürzt. Ein weiterer Grund im kommenden Jahr wieder hier zu sein.

Am 4. Mai durfte ich dann aber auch in Binz aktiv werden, denn zum Abschluss der Woche wollte ich hier am HM im Rahmen des Promenadenlaufes teilnehmen. Eine angenehme Startzeit von 11.15 Uhr ließ mich in Ruhe im Hotel noch Frühstück, Einpacken und gegen 9 Uhr war ich in Binz. Eigentlich wollte ich vor der langen Heimreise noch mal



um 14 Uhr verbrachte ich draußen in der Sonne, die



manz, Tetzitzer See usw. Ich lernte die Insel und ihre Vielfalt, Natur und Ruhe kennen. Es war einfach traumhaft und ich kann jedem nur empfehlen, wer weite Natur und Ruhe sucht und jeden Tag eine andere Variation finden möchte Rügen zu besuchen und zu erkunden.

Es war zwar kühl, aber die Sonne schien und die Sicht war einmalig.

Am 1. Mai fuhr ich nach Binz, wo das traditionelle Anbaden in historischen Badeanzügen stattfand. Leider hatte ich meinen blau-weiß gestreiften Ringelanzug vom Karneval nicht dabei, sonst hätte ich mich mit in die 8 Grad kalte Ostsee gestürzt. Ein weiterer Grund im kommenden Jahr wieder hier zu sein.

Am 4. Mai durfte ich dann aber auch in Binz aktiv werden, denn zum Abschluss der Woche wollte ich hier am HM im Rahmen des Promenadenlaufes teilnehmen. Eine angenehme Startzeit von 11.15 Uhr ließ mich in Ruhe im Hotel noch Frühstück, Einpacken und gegen 9 Uhr war ich in Binz. Eigentlich wollte ich vor der langen Heimreise noch mal



Tanken, doch ich fand meine Scheckkarte und meine Tankgeld nicht. Ich hatte alles irgendwo gut in meinen Sachen versteckt, nur wo? Alzheimer, Demenz oder einfach

nur Schusseligkeit? Der Start-Ziel-Bereich lag direkt an der Schmacher-See-Promenade und da ich einen günstigen Parkplatz gefunden hatte, holte ich mir erstmal meine Startnummer, ehe ich weiter nach meinen Wertsachen suchte. Doch ich fand sie nicht. Nun gut, dann muss ich eben unter die ersten drei Frauen kommen, denn es gab Preisgeld, dachte ich scherzhaft. Doch auf einmal kam eine Vermutung, wo ich es hingetan hatte. Also kein Leistungsstress, wieder entspannen und den Lauf genießen. Inzwischen war es so herrlich warm, dass man sogar nur im Trikot rennen konnte.

Die Strecke verlief auf den ersten 10 km recht hügelig durch den Werder Forst. Schnell realisierte ich, das ich locker Platz 2 belegen würde. Die Erste war zu schnell und hinter mir war keine Frau zu sehen. Bei km 11 verließen wir den Wald und rannten auf einem Radweg entlang einer 5 km langen Kopfsteinpflasterallee.

Hier in Serams trafen wir auf die Volksläufer, deren Wende sich hier war. Bald war der Schmacher See und km 20 erreicht und mit 1:34:33 h erreicht ich als 2. Frau zufrieden das Ziel. Eine schöne Woche ging zu Ende und ich genoss die Rückfahrt auf der recht leeren Autobahn und überlegte, wann ich vor Oktober noch mal eine paar Tage auf Rügen verbringen könnte.

Um 23 Uhr war ich wieder in Inger, wo Udo und Felix noch wach und froh waren, das die Futterbereiterin wieder da war.

