

Abenteuer Solliläum



Mein Lauf 2.000 km an der Ostseeküste



Ampel Publishing

Active
Moving
Pure
Engaged
Literature

Inhaltsverzeichnis

[... wie läuft's?](#)

[Wieso, weshalb, warum?](#)

[Funke, Sehnsucht, Reiselust](#)

[Was brauche ich denn so?](#)

[Auf ins Baltikum!](#)

[Gesund und munter!](#)

[Iss was!](#)

[Wohin des Wegs?](#)

[Reisende soll man nicht aufhalten.](#)

[Jede Jeck is anders!](#)

[Wo man singt, da lass Dich nieder](#)

[Wie schön ist's auf dem Land](#)

[Was bleibt?](#)

[Chronologie der 107 Reisetage](#)

[Packliste Abenteuer Baltikum](#)

[Kapitelübersicht dieses Buches](#)

[Danke](#)

Guido Lange

Abenteuer Baltikum

Mein Lauf 2.000 km an der Ostseeküste

Ampelpublishing.de

Alle Schilderungen in diesem Buch basieren auf subjektiven Erinnerungen. Die Dialoge geben nicht wortwörtlich, sondern sinngemäß vergangene Gespräche wieder.

Unbebilderte Tolino-ePUB-Fassung für tolino.de

Dieses Buch gibt es auch mit 234 teils großformatigen Fotos, gedruckt oder als eBook (PDF+ePUB) oder als Hörbuch direkt beim Verlag:

<http://ampelpublishing.de>

1. Auflage 2020

© 2020 Verlag: AmpelPublishing, Nörtershausen Alle Rechte vorbehalten.

Text: Guido Lange Lektorat: Jane Connell

Fotos: Jonas Danauskas, Guido Lange

ISBN des Orinalwerkes: 9783982078106

Für Ull

Es wohnt Genuß im dunklen Waldesgrüne,

Entzücken weit auf unbetretner Düne,

*Gesellschaft ist, wo alles menschenleer,
Musik im Wellenschlag am ewgen Meer,
Die Menschen lieb ich, die Natur noch mehr.
Lord Byron*

... wie läuft's?

Läufer sehen in dieser Frage natürlich die offensichtliche Doppeldeutigkeit und setzen gern eins drauf: „Es läuft!“ In keinem noch so kurzen Dialog spiegelt sich die Mentalität vieler Läufer besser wider. Wir sind entspannt – ob zweimal eine halbe Stunde die Woche oder Ultraläufer. Wie geht das? Entscheidend ist das Loslaufen. Bin ich mit den ersten Schritten unterwegs, komme ich in eine Zufriedenheit, die sich mit nichts anderem vergleichen lässt. Sicherlich kann man auch meditieren, jonglieren, malen oder musizieren, um in diesen Zustand zu kommen, bei mir ist es das Laufen. Kein Wunder, dass ich auf die Idee des Laufens entlang der Ostsee kam. So habe ich die Aussicht, dauerhaft und täglich zu laufen – weiter, immer weiter, hinaus in die Welt. Was kann es Schöneres geben!

Wieso, weshalb, warum?

22.000 km bin ich in den letzten neun Jahren gelaufen, 2.000 davon durchs Baltikum. Entlang der Ostseeküste von Stralsund bis nach Tallinn lief ich jeden Tag ein Stück und reiste so auf die denkbar einfachste Weise durch unsere europäischen Nachbarländer. Wie kommt man darauf, wie ist es - jeden Tag laufen, ist das nicht zu gewagt und überhaupt: Warum macht man das?

Es gibt unzählige Gründe, zu laufen. Aber eigentlich zählen die wenigsten Läufer sie auf. Oder haben Sie schon mal jemanden gehört, der sagte: „Laufen erhöht meine kognitiven Fähigkeiten“? Wohl eher nicht. Das Laufen macht mir Freude, auch ohne darüber nachzudenken, warum. Es ist für mich einfach schön - es macht mich glücklich. In Magazinen oder Büchern zu lesen, warum es außerdem noch gut für mich ist, kommt oben drauf, aber deswegen laufe ich nicht los. Ich will machen, was mir Freude bereitet, und die empfinde ich beim Laufen - draußen.

Wie wäre es denn, jeden Tag laufen zu können; und zwar immer weiter geradeaus, statt Runden in heimatlichen Gefilden? Man wird doch wohl sehr weit kommen, wenn man drei, vier Monate Zeit hat. Wie weit eigentlich? Und wie schön wäre es, am Meer entlang zu laufen. Gerade die Ostsee ist für mich ein Traumziel. Warum wohl? Wahrscheinlich, weil der Normalsterbliche aus dem Osten Deutschlands zu Zeiten der Mauer - ohne Verwandtschaft an der Küste - nur sehr geringe Chancen auf ein schönes Feriendomizil hatte. Oder einfach, weil sie so schön und so mystisch ist, so romantisch, so klar, so einsam und doch mitten in Europa.

Die Baltischen Staaten sind ein Teil dieser Mystik. Sie sind die unbekanntesten Schönen. Sie sind ein gutes Stück des „alten Europas“, sie haben reiche Kulturen und interessante Landschaften. Sie sind wunderbare Reiseländer und doch kenne ich kaum jemanden, der eine Beziehung zu ihnen hat. Als ich Ende der 90er Jahre mit dem Fahrrad in den Masuren unterwegs war, da habe ich vielleicht einen Samen für die Sehnsucht nach dem Baltikum gesät. Bisher dachte ich: „Da hinten ist es einfach nur flach, grün, einsam.“ Und ich dachte insbesondere, dass Litauen, Lettland und Estland sich stark ähnelten, aber das ist nicht der Fall. Sie sind so vielfältig, so unterschiedlich in Sprache, Kultur, Landschaft, Essen und Trinken und Mentalität. Sie sind nicht baltisch, sondern litauisch, lettisch oder estnisch. Und auch polnisch, russisch oder finnisch, denn diese Länder habe ich ebenfalls bereist.

Abwechslung ist mein zweiter Vorname und so ist das Baltikum perfekt für mein Abenteuer. Es wurde mein ganz persönlicher Lebenslauf!

Funke, Sehnsucht, Reiselust

Als ich die Idee beim Laufen kommen sah, – denn so war es wirklich – als ich also einen plötzlich auflodernden Funken eines Laufes entlang der Ostsee und damit ins Baltikum sah, war ich total angeregt. Ich habe das manchmal beim Laufen. Nicht immer taugen die Ideen, aber viele waren auch schon richtig gut. Ich dachte hier irgendwie: Mensch, das Baltikum, das Gute liegt so nah, das wär's doch!

In den ersten Minuten beim Laufen strömen gewöhnlich die ganz aktuellen Fragen auf mich ein, sie drängeln sich gegenseitig vor und priorisieren sich selbst. Und sie werden oft zügig beantwortet oder manchmal verpackt in Kartons mit Etiketten wie: „Das wird schon noch“, „das mach' ich später“, „das ist nicht so schlimm, wie es aussieht“ oder „wo liegt eigentlich das Problem?“ Dann weiter kommen die grundsätzlichen Fragen, die wirklich wichtigen Fragen im Leben: „Haben Lügen kurze Beine,“ „haben wir noch genug Holz“ oder „wollte ich nicht längst mal meine Mutter anrufen?“ Und dann kommt der Kreativteil. Heute zum Beispiel: „Was ist denn mit dem Buch über das Baltikum? Das wolltest du doch machen“.... Ist eigentlich ganz einfach: Computer aufklappen und anfangen. Nach also 90 oder 100 Minuten bei einem Lauf in jener Weihnachtszeit in den heimatlichen Wäldern kam der Funke von einem Span namens „Auszeit, aber was Richtiges“, der schon länger vor sich hin glimmte. Und der hieß: „Lauf doch am Meer entlang, immer an der Ostsee entlang, Richtung Osten!“

Und wie gut die Idee war: Der Wind kommt meist von Westen, also von hinten. Je länger ich laufe, desto schöner wird der Sommer, desto länger ist es hell. Da wollte ich doch immer schon mal hin, da soll es so schön sein. Und auch wichtig: Ich muss nicht dauernd auf eine Karte gucken, das Meer ist links, der Strand ist rechts. Sollte das Meer mal rechts sein, stimmt grundsätzlich etwas nicht. Genial! Ich steigerte mich da hinein, das kannte ich ja von mir.

Später am Abend, als die Familienpflichten vorüber waren, las ich noch in einem Magazin namens „Explorer“. Da ging es um Allradfahrzeuge und Expeditionen. Und ich dachte nur: „Gut, dass ich das nicht mache.“ Nichts gegen ein schönes Offroad- Wohnmobil, ich oben als Chefscout. Aber wehe, da klemmt in der iranischen Pampa die Wasserpumpe. Dann wird's für mich, der sich um jedes öffnen der Motorhaube herum drückt, schwierig. Aber was es da natürlich auch zu lesen gab: seitenweise Sehnsucht. Fernweh!

Das war der Abend, da ich erst noch kurz über eine Radtour nachdachte und dann aber auf immer mehr Webseiten kam, auf denen stand: „Der Ostseeradweg ist oft sandig und dann heißt es schieben.“ Darauf hatte ich nun gar keine Lust, dass mir das Fahrrad zur Last würde. Nee, nee, laufen, das ist es!

Man braucht nur einen Wagen hinter sich her ziehen, wo die Klamotten, das Wasser und Lebensmittel drin sind. Das war derselbe Abend, an dem ich anfing, so einen Wagen zu zeichnen. Denn ich bin ja eigentlich Ingenieur, auch wenn ich nach fünf Jahren Studium nur acht Tage in diesem Beruf gearbeitet habe. Der Wagen hatte nur ein Rad und einen rhombenförmigen Rahmen. Nur wie viele Konstruktionsversuche würde ich brauchen, bis das Gerät

„alltagstauglich“, eben robust genug war? Sowas musste es doch auch irgendwie zu kaufen geben. Ich war immer noch genauso aufgeregt wie bei meinem Lauf am Nachmittag. Und das war ein gutes Zeichen, dass die Idee gut war.

Ich erzählte meine Idee herum und spontan war keiner begeistert. Sie guckten skeptisch, aber sie kannten mich eben auch. Sie mussten zugeben, dass da ja wohl keine riesigen Gefahren lauerten würden. Ich solle halt einen großen Bogen um das russische Kaliningrad machen, das wäre ja bestimmt nicht so easy. Je mehr Zweifel der anderen, desto interessanter für mich. Es ist mein Wesenszug, der nicht nur Gutes hat.

Meine Recherche im Netz zum Wagen hatte nichts ergeben. Wann immer ich nach „Ziehwagen“, „Laufwagen“, „Laufen mit Wagen“ suchte, kam ich auf Kaufangebote für einen Bollerwagen. Google ist gar nicht so gut, wie man denkt, wenn man wirklich mal was Besonderes braucht. Dann kam ich auf die Seite von Robert Wimmer – letztendlich ein Volltreffer. Der hatte so einen Wagen – ein echtes Hightech-Gerät aus dem Schwarzwald. Robert war für mich der Beweis, dass es noch mehr solche Leute gibt, die um die Welt laufen, nicht Rad fahren, nicht paddeln oder wandern wollen, nein – laufen. Nun war klar: Ich mache das, sowas funktioniert und ich bin kein einzelner Verrückter.

Währenddessen wuchs die Sehnsucht nach dem Baltikum immer weiter. Ich suchte mein altes Fotoalbum aus Masuren heraus – alle Details waren wieder frisch: Danzig, Frombork, die Frische Nehrung, die wellige Landschaft! Wenn du ein Reiseziel hast, dann kann das Fernweh so richtig groß werden.

Dann sah ich im Fernsehen Christine Thürmer mit ihrem Buch „Laufen. Essen. Schlafen“. Sie ist Weitwanderin, läuft also nicht im Laufschrift. Es war interessant, was sie erzählte: Sie hatte damals die USA auf den drei großen Trails durchquert und nur das Nötigste in einem Rucksack dabei. Den restlichen Proviant usw. hat sie sich an bestimmte Poststationen nachgesendet. Das ist dort so üblich. Insofern eine ganz andere Geschichte, aber die Frage ist erlaubt: Warum nicht wandern? Beim Wandern kann man 10 oder mehr Kilo ohne Probleme auf dem Rücken haben, beim Laufen sind selbst 5 Kilo schon lästig. Und was sind 5 Kilogramm, wenn ich pro Tag schon 3 Liter Wasser brauche? Beim Wandern zieht man sich relativ dick an, schützt sich vor dem Wind, vor dem Regen oder vor nassen Füßen. Kommt die Sonne raus, heißt es umziehen. Beim Laufen wird man sofort warm, auch dünn bekleidet. Ist mir kalt, laufe ich schneller. Für mich ist kühles, feuchtes Wetter ideal zum Laufen. Sind es nicht unter null Grad, habe ich nur kurze Lauftights und ein Shirt an. Und bei Sonne, na, da ist es halt warm, aber immer noch besser als warm in einer Wanderjacke.

Auch Wanderer scheint es an der Ostsee viele zu geben: Die Strecke Usedom - Halbinsel Hel wird jedes Jahr von ca. 500 Wanderern abgelaufen - sieh mal einer an! So langsam fand ich das alles und kam auf die interessantesten Webseiten. Das war auch wichtig, denn ich hatte ja doch noch einiges vorzubereiten.

Derweil brannte die Sehnsucht, glühte das Fernweh und ich freute mich riesig über meine Idee. Am liebsten wäre ich damals sofort losgelaufen. Die Leser können jetzt springen zum Kapitel „Auf ins Baltikum!“.

Was brauche ich denn so?

Wir hatten Mitte Januar und draußen war es kalt. Für solch eine Auszeit braucht man am besten einen langen Anlauf. Es wurden 15 Monate Vorbereitungszeit. Allein die Arbeitsstelle zu regeln, kann schon einige Kraft kosten, dann die Ausrüstung und das Schlawerwerden über so ein Abenteuer.

Ich entschied mich für einen Februartag, um meinen Vorgesetzten über meine Pläne ins Bild zu setzen. Er war sichtlich überrascht und etwas unsicher. Aber er gönnte es mir und sagte mir mehr oder weniger an diesem Tag schon zu, so empfand ich es. Vielleicht war er nicht unsicher, sondern dachte nur das, was später auch viele meiner Kunden dachten: „Warum ziehe ich nicht selbst mal ein Abenteuer in Betracht?“ Immerhin ist es in einem Unternehmen der freien Wirtschaft nicht unbedingt usus, den Mitarbeitern eine Auszeit zu gewähren. 30 % aller Arbeitenden denken über eine Auszeit nach, aber nur 1 % machen dann auch eine, vor allem im öffentlichen Dienst, wo es oft sogar Regeln dafür gibt. Ich rechnete grob mit ca. 20 km pro Tag und kam auf 100 Tage, also vier Monate Auszeit. Na, das waren doch glänzende Aussichten. Ich würde zwar sparsam sein müssen, immerhin erhielt ich für diese Zeit kein Gehalt. Der eigentliche Lohn ist die Freiheit und dieser Gedanke versetzte mich immer mal wieder in Hochstimmung.

Der Wagen war ein wichtiger Punkt. Ich besuchte im Juni Robert Wimmer in Nürnberg. Der hat einen Benpacker – ein Ziehwagen mit zwei Rädern. Darauf sitzt eine wasserdichte Ortlieb-Tasche mit bis zu 30 Kilogramm Gewicht. Wir machten einen Ausflug, liefen gut 22 km

entlang des Main-Donau-Kanals bis nach Roth. Momentmal - das Roth? Ja, es ist der magische Ort mit der Roth-Challenge - eine Strapaze mit IronMan-Bedingungen. Die Wiege des Triathlonsports in Deutschland. Wir übernachteten draußen und liefen am nächsten Tag zurück. Robert hat sehr viel Erfahrung für das Leben draußen, macht die unglaublichsten Geschichten, wie z. B. einen Lauf über die Alpen auf den Spuren Hannibals. Gerne 80 km am Tag schafft der 100 km-Deutscher-Meister auf der Bahn. Er erzählte vom Transeuropalauf 2003 von Lissabon nach Moskau. (Er wurde Sieger über 64 Etappen mit 5.036 km). Wow, das war für mich eine völlig neue Welt! Wie kann man so weit laufen? Der Besuch bei Robert hat mich geflashed und bestärkt, genau auf der richtigen Spur zu sein. Puhh, tut das gut: zu wissen, man ist nicht allein mit seinen Ideen.

Ich will mich zwar nicht quälen, aber weit kommen, das schon. Und wenn ich Zeit habe, dann komme ich weit. Robert gab mir auch seine Packliste und unzählige Tipps für mein Abenteuer. Ich brauchte Nahrungsmittel für dünn besiedelte Gebiete. Da habe ich Trek'n Eat genommen. Das schmeckte besser als manches Restaurant, empfand ich später, als es dann darauf ankam.

Den Wagen, den Benpacker, hab ich bei Ben Gröfle bestellt, Tüftler und Erfinder und Erbauer des Benpacker in Oppenau im Schwarzwald. Der Wagen ist ein zuverlässiger Begleiter mit schwäbischer - pardon - badischer Präzision. Er wiegt ca. 7 Kilo und so kann man ca. 25 Kilo Nutzlast mitnehmen. Er hat zwei Zugstangen, die mit Schlaufen in einen Hüftgurt eingehängt sind. Daran sind sogar zwei Schnüre für die Scheibenbremsen, denn wenn es mal einen Abhang herunter geht, lässt sich der Schub des Gewichtes dosieren. Die Räder sind aus Carbon und haben Luftbereifung. Je größer das Rad, desto komfortabler fährt