

## Pingpank Running im Norden unterwegs

Mit der mittlerweile leider üblichen Corona-Verspätung konnten in diesem Jahr endlich die Laufpläne von Silke Bartels, Eric Heß und Katja Eggers aus 2020 nachgeholt werden. Dänemark, Schleswig-Holstein und Norwegen standen auf dem Programm.

Mit der bereits bewährten Reisegruppe ging es Mitte Mai für vier Tage nach Kopenhagen zum Marathon. Trotz der teils durch Corona nicht optimalen Vorbereitung starteten Silke, Eric und Katja am 15. Mai 2022 bei bestem Laufwetter auf eine schöne Strecke durch die dänische Hauptstadt. Bernd Eggers war an der Strecke als unser persönlicher Servicemann und Fan unterwegs und konnte uns an vielen Punkten unterstützen und anfeuern. Verschiedene Bands und Chöre und die Anfeuerungen „God Tur“ machten richtig Spaß und sorgten für eine tolle Stimmung. Leider konnten Silke und Eric ihren Marathon nicht beenden. Beide nutzen das Rennen aber als Trainingslauf. Eric lief die Halbmarathon-Distanz in guten 2 Std. 20 Min. und Silke stieg nach starken 3 Std 18 Min bei Kilometer 30 aus. Als letzte im Bunde konnte sich Katja nach 4 Std. 41 Min. über den Zieleinlauf und eine neue Bestzeit freuen. Im Ziel konnte eine Glocke geschlagen werden, wenn man einen neuen Rekord erreicht hat. Das wurde natürlich in die Tat umgesetzt.

Stand der Sonntag ganz im Zeichen des Marathons wurden die übrigen Tage für ausgiebiges Sightseeing genutzt. Kulinarisch durfte der legendäre dänische Hot-Dog nicht fehlen und Lakritz-Eis bzw. Softeis mit Lakritz-Strüßel gehört spätestens jetzt bei allen zu den Favoriten.



Mit einer 10-köpfigen Mannschaft machte sich ein Team „Pingpank Running“ verstärkt durch drei lauffreudige nicht PP-LäuferInnen (Silke Bartels, Eric Heß, Pia Winands, Juliane Pach, Achim und Steffi Rose, Bernd und Katja Eggers, Ines Severloh und Katie Wilke) eine Woche später auf ins schöne Schleswig-Holstein zum „Lauf zwischen den Meeren“. Dieser Staffellauf über 96,6 km beginnt in Husum an der Nordsee und endet in Damp an der Ostsee. Mit Bussen wurden die Aktiven der über 460 Staffeln zu den Wechselpunkten bzw. nach Damp zurück gefahren. Wobei die Wechselpunkte – wie zu erwarten recht ländlich – auf Sportplätzen, dem Flugplatz Jagel oder auch auf einem Bauernhof organisiert waren. Nach den absolvierten Strecken und erfolgreichen Wechseln trudelten alle wieder in Damp ein. Den Staffelstab brachte Schlussläuferin Katie nach 9 Std. 15 Min. am Strand von Damp ins Ziel.

Auch wenn es zum Teil Verzögerungen bei der Rückfahrt mit dem Busshuttle nach Damp gab, wurde von allen ein positives Resümee für die Veranstaltung und Teilnahme gezogen.

... und Pingpank Running kennt man jetzt auch in Schleswig-Holstein ☺.



Die dritte Laufveranstaltung führte uns (Silke, Eric, Bernd und Katja) in den hohen Norden Europas. 340 km nördlich vom Polarkreis, in der Stadt Tromsø in Nordnorwegen fand am 18. Juni der Midnight Sun Marathon statt. Unsere Distanzen waren die 10 km und der Halbmarathon. Das besondere an den Läufen ist, dass diese erst abends gestartet werden und die in dieser Zeit nicht untergehende Sonne die Nacht erhellt.

Um 19.30 Uhr ging es auf die 10 km-Distanz. Mit dabei war Bernd, der mit 61 Minuten eine prima Zeit lief. Natürlich ließen Silke, Eric und Katja es sich nicht nehmen, ihn nun auch mal anzufeuern.

Um 22.30 Uhr, Lichtverhältnisse nach wie vor taghell, fiel der Startschuss für den Halbmarathon. Nach den ersten Kilometern durch die Innenstadt ging es auf die Küstenstraße mit einem spektakulären Blick auf den Tromsøysund und Sandnessund und die Berge in der Umgebung. Das es mitten in der Nacht war, kam einem erst in den Sinn als ein Zuschauer rief: „Genießt euren Lauf an diesem herrlichen Sonntagmorgen“. Es ist mal etwas anderes auf dem Weg ins Ziel zu sein, während das feier-freudige Volk die Bürgersteige vor den Bars und Clubs bevölkert und die LäuferInnen anfeuert. Nach etwas mehr als 2 Stunden erreichten wir zusammen mit den Startern des Marathons auf einem unerwartet welligen Streckenprofil das Ziel (2:04 Katja, 2:09 Silke, 2:11 Eric).

Unsere Fahrt nach Norwegen war nach dem Lauf aber nicht zu Ende. Von Tromsø fuhren wir mit dem Postschiff auf die Lofoten und nach vier Tagen ging es auf dem Landweg wieder zurück nach Tromsø und nach Hause.

Die Laufschuhe wurden in dieser Woche geschont. Stattdessen wurden die Wanderschuhe beansprucht. Auf vielen Wanderungen mit teilweise für uns anspruchsvollen Höhenmetern haben wir die wunderschöne Landschaft im Norden von Norwegen genossen, im Mittsommer, wenn die Sonne nicht untergeht.

Und wer weiß, vielleicht starten wir den nächsten Lauf wieder in Tromsø. Dann aber zum Polarnight Run im Januar, wenn die Sonne den ganzen Tag nicht über den Horizont guckt.

