

Großereignis des Rügener Breitensports: 2. Kap-Arkona-Aquamaris-Lauf auf der Halbinsel Wittow



Pünktlich um 11 Uhr fiel am Samstag am Strand von Juliusruh der Startschuss für den Halbmarathon des diesjährigen Kap Arkona-Aquamaris-Laufes.

Fotos (9): Rico Nestmann

Laufen kann man bei jedem Wetter. Wer das ganze Jahr trainiert, der weiß, dass nicht immer eitel Sonnenschein herrscht. Dafür gibt's spezielle Regenbekleidung und den Rest besorgt die Bewegung an frischer Luft.“



Robby Clemens (51), Extremsportler

Beim Kap-Lauf auf Rügen bin ich das erste Mal dabei. Den Halbmarathon heute sehe ich als willkommenen Trainingslauf, denn Mitte Oktober nehme ich an einem Marathon im Sauerland teil.“



Corinna Borch (36) aus Berlin

Schon im vergangenen Jahr bin ich auf den Kap-Lauf aufmerksam geworden, doch für eine Teilnahme war's da schon zu spät. Jedoch schon 2011 habe ich mich für den diesjährigen Lauf angemeldet.“



Jürgen Dittmann (49), Löwenberger Land

367 Aktive liefen gegen die Zeit und hatten mit Kälte, Wind und Regen zu kämpfen

Macher und Organisatoren sind trotz schlechten Wetters mit diesjährigem Wettkampf zufrieden. Laufsportler äußern sich durchweg positiv und loben professionelle Durchführung dieser sportlichen Großveranstaltung.

Von Rico Nestmann

Laufen – Sorgenvolle Blicke, die am Sonnabend bis kurz vor dem Start der zweiten Auflage des Kap-Arkona-Aquamaris-Laufes im Rügener Inselnorden gen Himmel gerichtet wurden, nützten nichts. Es schüttete wie aus Eimern und der kräftig wehende Wind tat sein übriges. Wohl dem, der ein trockenes Plätzchen hatte. So war das große Zelt am Strand von Juliusruh bis auf den letzten Platz gefüllt. Im vergangenen Jahr, als strahlender Sonnenschein und sommerliche Temperaturen vorherrschend waren, mutierte der Unterschlupf für Sportler und Betreuer zur Requisite.

„Wir müssen das Beste aus der Situation machen, doch Laufsportler lassen sich eigentlich auch von schlechtem Wetter nicht abschrecken“, war sich René Uhlig vom Laufteam Rügen ganz sicher. Der erfahrene Laufsportler sollte Recht behalten, denn weit über 300 Aktive gingen bei den beiden Laufentscheidungen des Tages an den Start. Extremsportler Robby Clemens „haute“ in die gleiche Kerbe. „Ein Läufer, der das ganze Jahr über trainiert, ist nicht nur bei schönem Wetter unterwegs. Da würde man ja nur auf einige wenige Trainingstage im Jahr kommen“, so der Weltbotschafter in Sachen Laufsport, der am Sonnabend den Halbmarathon in Angriff nahm.

Mit Robby Clemens gingen 180 weitere Sportler aus allen Teilen Deutschlands an den Start. Noch ein paar Aktive mehr hatten zeitgleich zu Füßen der beiden Leuchttürme am Kap Arkona Aufstellung genommen, denn von hier aus wurden sie auf die Strecke über zehn Kilometer geschickt. Beide Läufergruppen konnten daher sowohl die Leuchttürme am Kap Arkona sowie die kleine Uferkapelle von Vitt in Augenschein nehmen – die Halbmarathon-Läufer sogar zweimal. Nicht nur den Aktiven wurde am Sonnabend einiges Stehvermögen abverlangt, denn zahlreiche Streckenposten harrten stundenlang in strömendem Regen aus. Erst am Nachmittag, als die zweite

Auflage des Kap-Arkona-Aquamaris-Laufes längst Geschichte war, riss der Himmel über dem Rügener Windland auf. Die Sonne zeigte sich und tauchte die Landschaften zwischen Bodden und Meer in ein zauberhaftes Licht.

Jürgen Dittmann aus Brandenburg wollte sich seine gute Laune am Sonnabend selbst von dicken Regenwolken nicht verderben lassen. „Derzeit trainiere ich einmal pro Woche. Ich hoffe, dass das für den Halbmarathon hier auf Rügen reicht“, so der 49-jährige Laufsportler aus dem Löwenberger Land. Für Corinna Borch aus Berlin, die am Sonnabend zum ersten Mal beim Kap-Lauf dabei war, hatte der sportlich anspruchsvolle Halbmarathon eine weiterführende Bedeutung. „Ich nutze diesen Lauf als Trainingsvorbereitung für einen Marathon, der in zwei Wochen im Sauerland startet“, wirft die 36-Jährige, die seit sieben Jahren läuft, einen Blick vor-

aus. „Drei bis vier Mal in der Woche bin ich auf den Laufstrecken meiner Stadt unterwegs“, so Corinna Borch. Am Info- und Betreuungsstand der DAK konnten Laufsportler indes ihren Blutdruck sowie ihren Körperfettanteil messen lassen. Empfohlen wurde, dies vor und nach dem Laufen zu tun, damit entsprechende Vergleichswerte zu Buche stehen.

Auf der Distanz über zehn Kilometer siegten Anne-Kathrin Litzenberg (SV Post Schwerin) und Matthias Weipert (Fiko Rostock). Den Halbmarathon entschieden Sandra Eltschknier (SG Greifswald) und Torben Detlefsen (Borener SV) für sich. „Ich freue mich sehr, dass in diesem Jahr noch mehr Laufsportler teilgenommen haben“, so Harald Dörschel, Direktor der Aquamaris-Strandresidenz. „Besonders erfreulich ist, dass auch die neue Strandpromenade von Juliusruh in den Streckenverlauf mit einbezogen wurde“, so

Harald Dörschel. Aus diesem Grund erfolgte der Start für den Halbmarathon in diesem Jahr am Strand von Juliusruh zunächst in Richtung Glowe. Nach knapp 100 Metern bog die Laufstrecke in Richtung Strandpromenade ab und mündete schließlich in den bereits im vergangenen Jahr erfolgreich erprobten Streckenverlauf.

Dass es Aktive gibt, die selbst einen Tag nach einem so großen Wettkampf wieder die Laufschuhe überstreifen, zeigte der letzte Akt des diesjährigen Kap-Arkona-Aquamaris-Laufes. Gestern Morgen hatte René Uhlig, Mitglied des Laufteams Rügen und Chef-Organisator des Laufes, zum lockeren Auslaufen eingeladen. Zehn Sportler waren diesem Aufruf gefolgt und drehten vor dem Frühstück im Hotel ein paar Runden am Ostseestrand. Schon jetzt richten die Macher den Blick auf den Kap-Arkona-Aquamaris-Lauf 2013.

„Schön, dass die neue Ostseepromenade Teil der Strecke war.“



Harald Dörschel, Direktor Aquamaris

Kap-Lauf in Zahlen

186 Läufer gingen auf der Strecke über zehn Kilometer an den Start. Der Startschuss für diesen Lauf fiel unterhalb der beiden Leuchttürme am Kap Arkona.

181 Aktive gingen über die Strecke des Halbmarathons (21,5 km) an den Start. Die Signalpistole gab diese Laufentscheidung pünktlich um 11 Uhr am Strand von Juliusruh frei – und somit zeitgleich mit dem Zehn-Kilometer-Lauf.

322 Laufsportler erreichten das Ziel und konnten sich platzieren. Auf beiden Laufstrecken gab es Sportler, die aufgrund von Verletzungen oder Erschöpfung aufgaben.

100 Helfer und Betreuer sorgten sowohl am Start als auch am Ziel für eine umfassende Betreuung der Laufsportler. Auch unterwegs waren diverse Streckenposten im Einsatz – unter anderem von Wittower Feuerwehren und Sportvereinen.

3 Läufe dieser Art werden es im kommenden Jahr sein, die in der Rügener Sportgeschichte zu Buche schlagen. Die dritte Auflage des Kap-Arkona-Aquamaris-Laufes wird am 5. Oktober 2013 am Strand von Juliusruh (Halbmarathon) sowie zu Füßen der Leuchttürme am Kap Arkona (10-Kilometer-Lauf) gestartet. Bereits jetzt liegen die ersten Anmeldungen dafür vor.



Trotz des anhaltenden Starkregens auf Wittow standen zahlreiche Menschen an der Laufstrecke Spalier und feuerten die Aktiven an.



Vor dem Lauf gab's für die Sportler die passende Einstimmung: Druckfrische Ausgaben der OSTSEE-ZEITUNG sowie heißen Tee und Kaffee.



Zu den landschaftlich reizvollsten Streckenetappen des Kap-Arkona-Aquamaris-Laufes gehörte die Wendemarke an der Kapelle Vitt.