

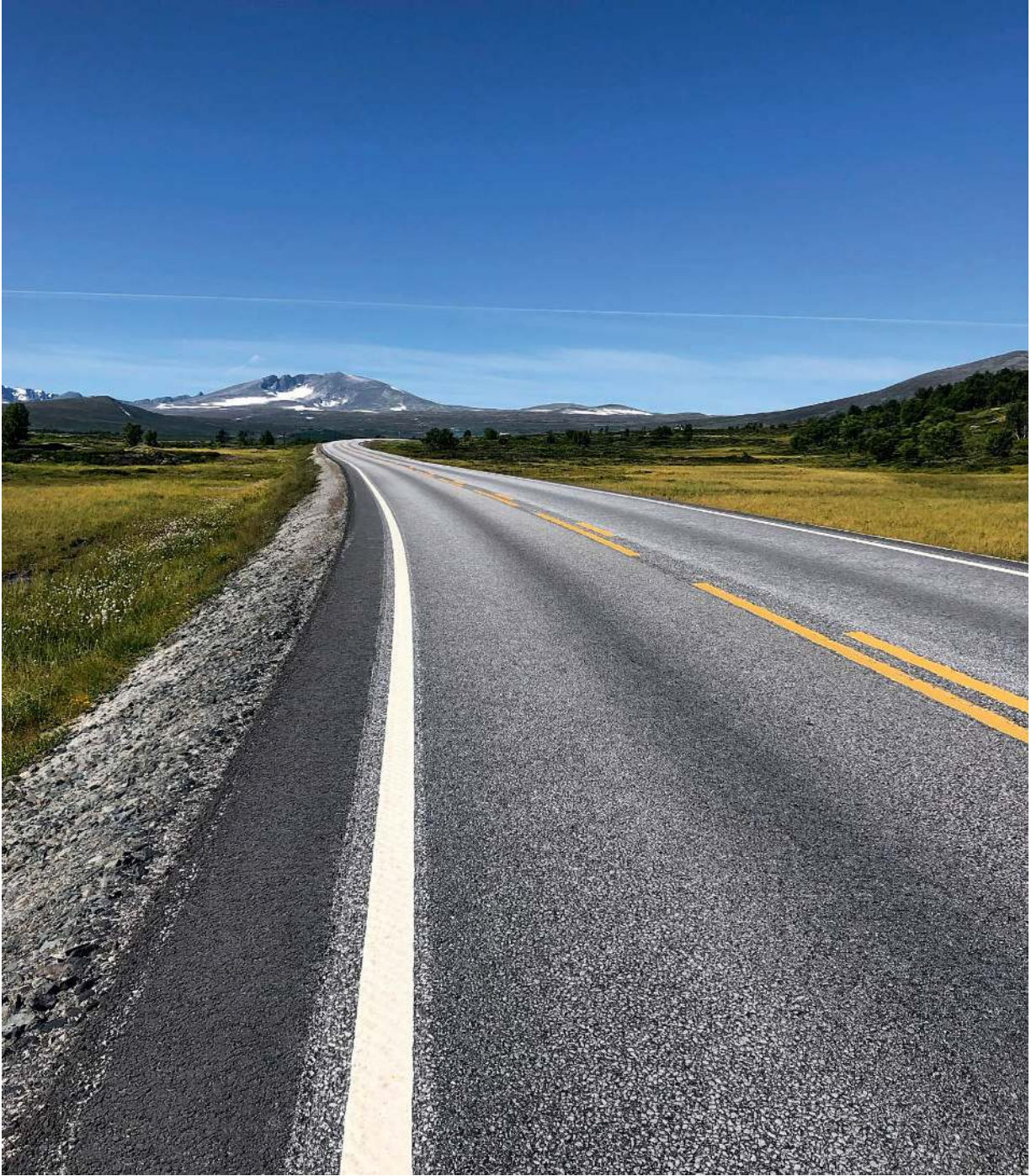
JAN-CASPAR LOOK

ACROSS EUROPE

CASPAR LÄUFT - 5.250 KM
QUER DURCH EUROPA



DELIUS KLASING



JAN-CASPAR LOOK

ACROSS

EUROPE

CASPAR LÄUFT - 5.250 KM

QUER DURCH EUROPA

DELIUS KLASING



Laufen ist Freiheit — Geisteshaltung und Einstellung.

VORWORT

Es heißt, mit 40 Jahren haben Männer ihre Midlife-Crisis, beginnen unberechenbare Dinge zu tun, versuchen sich neu zu erfinden und kommen zu der Erkenntnis, dass es nur dieses eine Leben gibt, um Träume in die Realität umzusetzen. Im Herbst dieses Jahres werde ich selber dieses Alter erreichen. Entgegen des Stereotyps, habe ich nie auf ein Später oder den richtigen Zeitpunkt gewartet, sondern stets meine persönlichen Ambitionen ausgelebt. Aber was soll ich sagen, sobald man sich einen Traum verwirklicht hat, folgt auf diesen auch schon ein neuer. Wir brauchen Ziele, um uns weiterzuentwickeln, uns selber zu erleben und jene Magie zu erfahren, die von einem erfüllten Leben ausgeht. In meinem Fall hieß dies immer, neben meiner beruflichen Laufbahn als Architekt auch dem Ruf nach Abenteuer zu folgen.

Jahrelang war der Langdistanz-Triathlon für mich die Bühne, auf der ich mich austoben und meine sportliche Aspiration leben konnte. Triathlon, das hieß sowohl das tägliche Training als auch die Wettkämpfe waren mehr als nur Freizeitbeschäftigung, sie waren meine Lebenseinstellung — eine, die keine Kompromisse oder Grenzen kannte, sich durch Arbeitseifer, Hingabe und Passion auszeichnete. Die Welt des Triathlons hat mich, mein Denken und Handeln über Jahre geprägt.

Im Jahr 2012 war es so weit: Endlich konnte ich mir meinen lang gehegten Lebenstraum, die Teilnahme an der

Weltmeisterschaft in Hawaii, verwirklichen. Es war ein denkwürdiger Moment an diesem mythosbehafteten Ort schließlich selber die Start- und später auch erfolgreich die Ziellinie zu überqueren. Noch heute sorgt die Erinnerung an damals für Gänsehaut und verdeutlicht die besondere Bedeutung dieses bis dahin einmaligen Ereignisses in meinem Leben.

Trotz oder gerade wegen der Bedeutung dieser einschneidenden Lebenserfahrung, war danach nichts mehr so wie vorher. Ich hatte meinen Traum verwirklicht, erreicht, wofür ich so lange gekämpft hatte — eine wahr gewordene Erfüllung. Zugleich wurde mir aber auch klar, ich würde nicht hingehen und Jahr für Jahr wiederholen wollen, was nur dadurch einmalig gewesen ist, dass es das erste, das eine und vermutlich das einzige Mal stattgefunden hat.

Im Anschluss an die Ereignisse verlagerte ich meinen Fokus für eine gewisse Zeit und wanderte nach Kanada aus, um an der pazifischen Westküste in Vancouver einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen. Auch wenn ich im Laufe meiner Zeit in Nordamerika noch zwei Ironman-Rennen bestritt, darunter auch ein weiteres Mal Hawaii, veränderten sich meine Perspektive und Einstellung zum Sport zunehmend. Ich hatte das Bedürfnis, mich auf meine ursprünglich zugrunde liegende Motivation zu besinnen, jene Motivation, die mich einst mit dem Triathlonsport beginnen ließ.

Es waren nicht die Wettbewerbe, die öffentliche Aufmerksamkeit oder der Kampf um Qualifikationsplätze, sondern die Ausübung des Sports an sich: das tagtägliche Training unabhängig vom Wetter, draußen in der Natur — no matter what. Hier konnte ich dem Alltag mit seinen Limitierungen, Einschränkungen und Kompromissen zeitweilig entfliehen. Im Neoprenanzug, auf dem Rad oder

in den Laufschuhen gab es etwas anderes zu erleben: Freiheit, Unabhängigkeit und manchmal, in Abhängigkeit von der aktuellen Fitness, sogar ein Gefühl von Unantastbarkeit.

Um diese Qualitäten des sowohl mentalen als auch körperlichen Menschseins zu erfahren, brauchte ich aber nicht den Triathlon-Wettkampf. Vielmehr musste ich erkennen, dass das strukturierte Training mich davon abhielt, jenen Aktivitäten nachzugehen, die mich wirklich reizten. Und das war das Naturerlebnis in Kombination mit der sportlichen Herausforderung. Ich wollte Neuland betreten sowohl in meiner Selbstwahrnehmung als auch in der Realität: im Gelände, auf unbekannten Pfaden, auf dem Weg ins Ungewisse. *Wie weit kann ich wirklich gehen? Wo liegen meine Grenzen?*

Selbst der *Ironman* war über die Jahre für mich zu einer Strecke verkommen, die aufgrund meiner Erfahrung vorhersehbar geworden war. Unweigerlich begann ich also meine eigenen Abenteuer zu kreieren: Ob auf dem Rad in sieben Tagen von Vancouver nach San Francisco, 4.000 Kilometer durch die bedeutendsten Nationalparks der USA oder im Laufschrift quer über Vancouver Island, ich interpretierte meinen neuen Wohnort als Spielplatz und nutzte ihn in jeder erdenklichen Weise und freien Minute als Ausgangspunkt für neue individuelle Herausforderungen.

Unweigerlich wurden die Distanzen immer extremer. Auf dem Rad legte ich schließlich bis zu 400 Kilometer am Tag zurück, und meine Läufe gingen über die 70-Kilometer-Marke hinaus. Es war zu dieser Zeit, insbesondere aber nach meiner zweiten Hawaii-Teilnahme, dass ich wusste, ich brauche einen neuen Lebenstraum. Etwas, das so groß und unerreichbar erscheint, wie einst der Gedanke, möglicherweise an den Age-Group-Weltmeisterschaften in

Hawaii teilzunehmen. Und so entstand ein neuer, weitaus kühnerer Traum: *Wie wäre es, eines Tages um die Welt zu laufen?*

Zu Beginn hatte ich keinen Schimmer, wie ein solcher Lauf aussehen könnte und ob ein Projekt dieser Größenordnung auch nur im Entferntesten machbar wäre. Zwei Jahre später aber, im Herbst 2018, machte ich mich tatsächlich auf, um diesem Traum eine Chance zu geben. Ich kündigte Job und Wohnung, veräußerte nahezu all meinen Besitz und begab mich auf die Reise. Zunächst war es das bescheidene Ziel, von Vancouver nach Patagonien zu laufen — eine Strecke, die andere mit dem Fahrrad oder im Campervan zu bewältigen versuchen.

Für mich ging jedoch eine besondere Faszination davon aus, sich ohne jegliche Hilfsmittel fortzubewegen. Daher stand unumstößlich fest, dass ich die archaischste aller Bewegungsformen wählen und somit laufen würde. Der Plan war kühn, und ich konnte mir keine Vorstellung davon machen, worauf ich mich einließ. Eines aber wusste ich von Anfang an: Ich werde einige Zeit unterwegs sein, und unabhängig davon was auch passieren möge, jeder einzelne Tag würde von Abenteuer und Selbsterkenntnis geprägt sein.

Dieses Buch nun gewährt Einblick in den zweiten Teil meines *Welt-Lauf-Projektes*, den ich im Sommer 2020, während der Pandemie in Europa, bestritten habe. Er ist eine Ermutigung für alle Sportbegeisterten ihren eigenen Träumen nachzugehen — egal, auf welchem Niveau oder mit welcher Motivation. Der Ultralauf, von dem du in Kürze lesen wirst, ist meine persönliche Geschichte und nicht als Maßstab oder direktes Vorbild zu verstehen. Er soll vielmehr dazu ermuntern, sein ganz eigenes, persönliches Abenteuer zu leben. Denn was wir letztlich teilen, ist die

Leidenschaft für einen aktiven Lebensstil im Einklang mit Körper und Geist, draußen, in direktem Kontakt mit der Natur. Hier kann jeder individuell seine Grenzen ausloten, völlig unabhängig davon, wie schnell oder weit ein anderer läuft, fährt oder paddelt. Dein Erlebnis ist einzigartig und jeden einzelnen Schritt wert, denn du unternimmst ihn einzig und allein aus einem Grund: Weil es möglich ist!

**»DENN WAS WIR LETZTLICH
TEILEN, IST DIE
LEIDENSCHAFT FÜR EINEN
AKTIVEN LEBENSSTIL IM
EINKLANG MIT KÖRPER UND
GEIST, DRAUSSEN, IN
DIREKTEM KONTAKT MIT DER
NATUR. HIER KANN JEDER
INDIVIDUELL SEINE GRENZEN
AUSLOTEN, VÖLLIG
UNABHÄNGIG DAVON, WIE**

SCHNELL ODER WEIT EIN ANDERER LÄUFT, FÄHRT ODER PADDELT.«

Diese Einstellung versuche ich zu vermitteln und ist mir eine Herzensangelegenheit. Es ist eine Mission, die mich selbst als ehemaligen, leistungsorientierten Triathleten vielleicht am meisten herausfordert. Aber ich weiß, dass ich ausbrechen möchte, ausbrechen aus der Welt der Zahlen, des Messbaren und der Vergleichbarkeiten. Es geht mir einzig und allein um eines: das Unterwegssein, die kontinuierliche Bewegung im naturgegebenen Rahmen meiner selbst — hier verspüre ich Grenzenlosigkeit, Lebensfreude und zeitweilig einen Hauch von Vollkommenheit.

Lasst euch also ein auf eine Fußreise der besonderen Art, einen Lauf, der die Vorstellungskraft der meisten übersteigen wird, zugleich aber so viele menschliche Momente und Einsichten entlang des Weges offenbart, die jedem nachvollziehbar erscheinen und unweigerlich für Fernweh sorgen werden — viel Freude beim Lesen wünsche ich.

Anmerkung: Nichts von dem, was ich in diesem Buch beschreibe und im Zuge meiner Reise mache, ist zur direkten Nachahmung empfohlen. Dieser Lauf ist ein persönliches Selbstexperiment und selbst für diejenigen unter euch, die selber Ultraläufer sind, mit gesundem Menschenverstand zu hinterfragen. Jahrzehntelange

Erfahrung im Ausdauersport sind Voraussetzung, um diese Art der Leistung einordnen zu können.



Wagnis wagen: Hier der Sprung ins kühle Nass im nördlichen Teil Norwegens.

INHALT

EINLEITUNG

DEUTSCHLAND TEIL 1

DIE VORBEREITUNG

ES GEHT LOS. TAG 1

SAND UNTER DEN FÜSSEN UND HEIDELBEEREN IM MUND

SALZ LIEGT IN DER LUFT

SPONTANE EINLADUNG

DÄNEMARK

KLAMMHEIMLICH ÜBER DIE GRENZE

AARHUS - ÄNDERUNG IM SET-UP

WO DAS FESTLAND ENDET UND SICH DIE MEERE TREFFEN

NORWEGEN

START MIT SCHWIERIGKEITEN

ERSTE BERGE UND DER KÖRPER REBELLIERT

AUF DEM WEG NACH OSLO

LILLEHAMMER & RONDANE - ENDLICH ELCHE

SCHLIESSLICH FJORDE

LOFOTEN

WAS ANDERE RADELN, LAUFE ICH

100 KILOMETER SIND AUCH NUR EIN KILOMETER NACH DEM ANDEREN

ENDSPURT NORDKAP

DEUTSCHLAND TEIL 2

KURZE PAUSE - WEITER GEHT'S

DIESMAL RICHTUNG SÜDEN

FRANKREICH

VIVE LA FRANCE

PARIS - EIN WEITERER MEILENSTEIN

ENTLANG DER LOIRE

DAS VORLÄUFIGE ENDE

ZAHLEN UND FAKTEN

NACHWORT ZUR PERSON



Wenn sich Pläne ungefragt ändern: Gestern noch im Laufschrift durch Kolumbien und heute in Europa.

EINLEITUNG

Wie wir alle wissen, stellte ein Virus die Welt im Frühjahr 2020 auf den Kopf — so auch meine. Zu diesem Zeitpunkt befand ich mich in Südamerika, im Süden Kolumbiens, kurz vor der Grenze zu Ecuador. Ein Jahr zuvor war ich aufgebrochen, um einen Lebenstraum von mir zu verwirklichen: von Vancouver in Kanada nach Patagonien zu laufen. Als sich nun aber innerhalb kürzester Zeit die weltweite Lage dramatisch veränderte, sich eine Grenze nach der anderen schloss, der internationale Flugverkehr eingestellt wurde und vor Ort in Pasto das Militär auf der Straße seine Aufwartung machte, kam mein ambitioniertes Laufprojekt unfreiwillig zum Erliegen.

Während man sich in Deutschland darüber Gedanken machte, wie effektiv das Tragen einer Maske sei und sich echauffierte, dass das öffentliche Leben eingeschränkt wurde, musste ich mich mit einer noch viel drastischeren Realität auseinandersetzen. Quasi über Nacht war meine Reise zum Erliegen gekommen, und ich fand mich unter Hausarrest-ähnlichen Bedingungen wieder. Glück im Unglück hatte ich bei einer überaus freundlichen Familie untergekommen zu sein, die in ihrem drei-geschossigen Haus eine Art Hostel betrieb. Neben einer australischen Abenteurerin war ich der einzige Gast und musste mich mit dem Gedanken anfreunden, auf absehbare Zeit hier festzusitzen.

Im Laufe der Ereignisse stellte sich heraus, dass es sieben lange Wochen werden würden. Überaus glücklich schätzte ich mich daher, dass sich mein Zimmer auf der Dachgeschossebene des Hauses befand und somit die Wohnsituation trotz der zentralen Innenstadtlage weniger klaustrophobisch ausfiel. Die Terrasse wurde zu meinem vornehmlichen Aufenthaltsort. Hier konnte ich das Wetter erleben, den Blick über die Dächer der Stadt schweifen lassen und den nahe gelegenen Vulkan Galeras sehen. Ich war zunächst überaus entspannt und stellte mich darauf ein, die Krise auszusitzen. Irgendwann würden sich die Grenzen schon wieder öffnen und ich meinen Lauf fortsetzen können — schließlich hatte ich keinen Zeitdruck.

Folglich richtete ich mich vorerst ein, machte morgens meine Workouts, lief auf der Dachterrasse ein paar Runden im Kreis, meditierte, lernte Spanisch und verfeinerte meine südamerikanischen Kochkünste. Mit Skype-Anrufen hielt ich den Kontakt mit meiner Familie in Deutschland und Freunden in Vancouver aufrecht. Ansonsten waren die Möglichkeiten der Beschäftigung stark eingeschränkt. Niemand durfte ohne triftigen Grund das Haus verlassen, Senioren und Kinder sogar unter gar keinen Umständen. Gemäß der offiziellen Regeln war es einem Mitglied der Familie gestattet, zweimal in der Woche Lebensmittel einzukaufen, ansonsten waren lediglich Arztbesuche, der Gang zur Apotheke, zur Bank oder zur Arbeit gestattet.

Für mich war das Einkaufen daher die einzige Möglichkeit, das Haus zu verlassen und mich frei zu bewegen. Es war eine überaus befremdliche Erfahrung, die im starken Kontrast dazu stand, dass ich mich die Monate zuvor jeden einzelnen Tag an einem anderen Ort befand — die freie Bewegung war mein Programm, mein Lebenselixier.

Im vierzehntägigen Rhythmus wurden die Maßnahmen im Grunde genommen lediglich immer wieder verlängert. Ich vermisste es, zu laufen, mich frei bewegen zu können und einfach mal ohne schlechtes Gewissen vor die Tür zu gehen. Aber was beschwerte ich mich, andere in derselben Stadt lebten zu dieser Zeit auf weitaus kleinerem Raum, in ihren großen Familienverbänden, oft sogar ohne Terrasse oder Balkon.

Nach sechs Wochen schließlich war es uns morgens erlaubt, in einem Zeitfenster von zwei Stunden, für eine Stunde Sport zu machen. Das Ganze im Umkreis von einem Kilometer um den eigenen Wohnsitz herum, mit Maske wohlgemerkt, und bedingt durch die Lage der Stadt, auf einer Höhe von etwa 2.500 Metern über dem Meeresspiegel. Dennoch war es ein Lichtblick, der einem Befreiungsschlag gleichkam.

Nichtsdestotrotz wurde zunehmend klar, dass sich die Gesamtsituation auf absehbare Zeit nicht verbessern würde. Wie die meisten ausländischen Besucher, hatte auch ich mich zu Beginn der Krise bei der Deutschen Botschaft in Bogotá registriert. Regelmäßig erhielt ich deren Updates per E-Mail, und wurde darüber informiert, wann europäische Evakuierungsflüge das Land verließen, wohlgemerkt aus der Hauptstadt. Ich hingegen befand mich 800 Kilometer entfernt, im Süden des Landes. Zudem muss man wissen, dass es nach wie vor keinerlei Inlandsflüge oder provinzübergreifende Busverbindungen gab. Städte und Gemeinden, waren abgeriegelt: Ohne triftigen Grund beziehungsweise Sondergenehmigung, bewegte sich zu dieser Zeit niemand über Stadtgrenzen hinaus.

Angeichts dieser Rahmenbedingungen war es mir bis dahin nicht möglich gewesen, die angebotenen Evakuierungsflüge wahrzunehmen. Ich brauchte

wenigstens vier Tage Vorlauf, um alle Dinge zu organisieren, die nötig waren, um die Reise Richtung Norden anzutreten. Als in der siebten Woche die Covid-Maßnahmen wieder verlängert wurden und ich am selben Abend erneut eine Mail der Botschaft erhielt, war klar, dass es an der Zeit war, zu handeln. Die E-Mail informierte, dass es noch Restplätze auf einem von Holland organisierten Flug gäbe. Der Flieger würde in fünf Tagen die Hauptstadt verlassen.

Ich bestätigte mein Interesse und begann sofort, die Reise in Gedanken durchzuplanen: Ich benötige eine offizielle Sondergenehmigung, das sogenannte *Salvoconducto*, um mich provinzübergreifend bewegen zu können, und fast noch spannender, ich musste zudem einen privaten Fahrer organisieren, der mich die 400 Kilometer von Pasto bis nach Cali führe. Von dort würde es einen kollektiv organisierten Bustransfer nach Bogotá geben.

Innerhalb eines Tages hatte ich meine Sachen gepackt und alles Nötige organisiert. Aber das *Salvoconducto* ließ auf sich warten, und mein Fahrer, der selber aus Cali kam, konnte nicht eher losfahren, bis er selbst das Dokument in den Händen hielt. Insofern vergingen bange Stunden, ob es zeitlich aufgehen würde. Denn der Bustransfer, der für den kommenden Morgen in Cali organisiert war, würde nicht auf mich warten. Im Laufe des Nachmittages, dies war Tag zwei nach Erhalten der E-Mail, kam der Fahrer schließlich an. Meine Laufausrüstung wurde im Wagen verstaut und es konnte endlich losgehen.

Überaus froh war ich, dass sich nun die Dinge zu bewegen begannen und ich meine Situation wieder etwas gestalten konnte. Das wochenlange Abwarten hatte ein Ende, und ich war im Begriff, die Isolation hinter mir zu lassen. Es stellte sich heraus, dass mein Fahrer ein erfahrener Rallye-Pilot war. Zu Beginn der Fahrt fragte er

mich umsichtig, welchen Fahrmodus ich bevorzuge:
»Rasant und sicher oder eher mit gemäßigten Tempo?«
*Wenn einer fahren kann, dann wohl doch ein Rennfahrer,
oder?* Zudem gab mir seine Nachfrage als auch die
Tatsache, dass er ein Familienvater war, das Gefühl, es mit
einer verantwortungsvollen Person zu tun zu haben,
jemand der weder mein, noch sein eigenes Leben aufs Spiel
setzen würde. Demnach konnte der heiße Ritt durch die
canyon-zerklüftete und abgelegene Landschaft
Südkolumbiens beginnen.



Nach sieben Wochen Quarantäne die erlösende Evakuierung. Flughafen Bogotá (CO).

Die Straßen hatten wir für uns, nur hin und wieder begegnete uns ein Fahrzeug oder ein LKW. Wie im Zeitraffer schaute ich dabei zu, wie die Landschaft an uns vorbeiflog, dieselbe Landschaft, die ich Wochen zuvor in umgekehrter Richtung erlaufen hatte. Jeden einzelnen meiner nächtlichen Schlafplätze erkannte ich wieder und musste feststellen, wie die Tagesetappen von damals, nun zu einer Stunde Autofahrt zusammenschmolzen. Ein ambivalentes Gefühl beschlich mich. Natürlich war ich froh, dass ich die Möglichkeit hatte, das Land zu verlassen, und bald meine Familie wiedersehen würde, auf der anderen Seite jedoch merkte ich, wie die unfreiwillige Art der Fortbewegung mit einer großen Enttäuschung einherging. Es war, als sähe ich einen Film im Zeitraffer an mir vorbeiziehen: gehetzt, flüchtig, bedeutungslos und leer. Die Verbindung, die ich mir mit jedem einzelnen meiner Laufschrirte Wochen zuvor hart und ehrlich erarbeitet hatte, löste sich nun in kürzester Zeit in Wohlgefallen auf. So fuhren wir, am Anfang ins Gespräch vertieft, später schweigend in den Abend hinein und dem Sonnenuntergang entgegen: *Ist dies alles nur ein Traum gewesen?*

Kurze Zeit später, die Sonne war mittlerweile untergegangen, passierten wir einen Kontrollpunkt der Polizei. Wir wurden aufgefordert, zu halten, und gebeten, das Auto zu verlassen. Akribisch wurden alle Papier geprüft, Telefonate geführt und der Wagen sowie insbesondere mein Gepäck sorgfältig inspiziert. Etwas mulmig war mir zumute, als mein Rucksack schließlich unter die Lupe genommen wurde. In diesem befanden sich meine Wertsachen und ein ziemlich großer Geldbetrag in bar — schließlich musste ich den Fahrer bezahlen. Die Fahrt kostete mich fast so viel, wie der in Aussicht

stehende Flug in die Heimat. *Hätte ich den Fahrer vielleicht besser vorab bezahlen sollen?*

Ich ließ mir meine Anspannung nicht anmerken und blieb die ganze Zeit in unmittelbarer Nähe. Zudem versuchte ich, bewusst die Kommunikation aufrechtzuerhalten und redete so viel wie möglich, ohne den Beamten zugleich zu nerven. So hoffte ich, eine persönliche Beziehung aufzubauen und die Sympathie des Polizisten zu gewinnen. Über das einseitige Gespräch würde zudem klar werden, dass ich Spanisch spreche und folglich vielleicht weniger als Ausländer wahrgenommen werden. Tatsächlich bemerkte der Beamte nach einer Weile anerkennend, wie gut meine Sprachkenntnisse wären und nach etwa einer halben Stunde schließlich, wurde uns auch die Weiterfahrt gewährt. Es konnte also weitergehen, durch die pechschwarze Nacht. Zehn Stunden verblieben bis der Bus nach Bogotá abführe — genügend Zeit also, um es rechtzeitig zu schaffen.

Auch wenn ich bis zum Abend vor dem Abflug nicht wusste, ob mir einer der ersehnten Sitzplätze auf dem besagten Flug zuteil würde, war ich froh, an Tag drei schließlich die Hauptstadt zu erreichen. Als am darauffolgenden Abend, das heißt dem Vorabend des Abfluges, endlich die Bestätigung kam, tatsächlich einen Sitzplatz zu haben, war, die Erleichterung natürlich riesengroß. Der ganze Aufwand und das Risiko schienen sich schlussendlich auszuzahlen, und dem Flug nach Deutschland nichts mehr im Weg zu stehen.

Die Maschine landete in Amsterdam. Von hier aus ging es für die Reisenden, die aus allen Teilen Europas stammten, auf die individuelle Weiterreise zu ihren jeweiligen Heimatorten. Für mich hieß das, die letzte Bahnverbindung Richtung Hannover zu nehmen und spät in

der Nacht, erschöpft, aber zufrieden, in Bückeburg, dem Wohnort meiner Mutter, anzukommen.

Mental hatte ich mich darauf eingestellt, die nächsten 14 Tage in Quarantäne zu verbringen. Dank eines nur wenige Tage zuvor gefällten Gerichtsurteils in Niedersachsen kam ich jedoch um die Isolationsmaßnahme herum. Als ich diesbezüglich die Nachricht vom Gesundheitsamt erhielt, war die Freude entsprechend groß. Ich schnappte mir als Erstes, ein Fahrrad, verließ das Haus und fuhr ziellos durch die Wiesen und Felder der Umgebung. Welch befreiendes Gefühl es war, sich nach der langen Zeit des Eingesperrtseins wieder frei bewegen zu können. *Was will man mehr?*

Plötzlich und völlig unerwartet fand ich mich also in Europa wieder, in Deutschland. Fünfeinhalb Jahre hatte ich zuvor in Kanada gelebt und war das letzte Jahr als Reisender auf dem amerikanischen Kontinent unterwegs gewesen. In meinem Heimatland zu landen war wirklich nicht geplant gewesen und einzig dem Umstand der Pandemie geschuldet. Dennoch war ich nicht ganz unzufrieden, die prekären Umstände Südamerikas hinter mir gelassen zu haben. Denn allen Beschwerden zum Trotz ging das Leben in Deutschland nach wie vor seinen fast ungestörten Gang. Hier wurden keine Ausweise vor dem Einkaufsladen kontrolliert, Straßensperren fehlten, und auch die öffentlichen Verkehrsmittel fuhren noch. Aus meiner persönlichen Perspektive betrachtet herrschte hier eine angenehme Ruhe und letztlich auch Normalität. Selbst die Freibäder waren zu diesem Zeitpunkt auf — *Halleluja, ich bin im Paradies!*

Aber auch mich stellte die Situation vor Herausforderungen. *Wie sollte es weitergehen? Wie würde ich mich für die nächste Zeit beschäftigen?* Der Lauf nach

Patagonien ist für absehbare Zeit keine Option, mein letzter Arbeitsplatz lange gekündigt und zudem in Vancouver. *Was also machen?* Mein aktueller Lebensinhalt, im Laufschrift die Welt zu bereisen, schien zu diesem Zeitpunkt mehr als illusorisch. Dennoch verfolgte ich die Situation in Europa mit Aufmerksamkeit und wurde hellhörig, als erste Nachrichten die Runde machten, dass Norwegen seine Grenzen möglicherweise bald wieder für bestimmte Nationen öffnen würde. Und auch Dänemark begann unter Auflagen, Besucher aus seinen Nachbarstaaten wieder ins Land zu lassen.

Plötzlich schien sich eine Möglichkeit aufzutun, weiterlaufen zu können. Zwar nicht in Südamerika, dafür aber in Europa — auf heimischem Boden. Vor dem Hintergrund meiner Erlebnisse und angesichts der Strecken, die ich bis dahin zurückgelegt hatte, wurde mir schnell klar, dass ich ein Ziel brauchte, das nicht nur weit genug weg war, um mich eine Weile zu beschäftigen, sondern sich auch dadurch auszeichnen musste, einen besonderen Reiz auf mich auszuüben. Ich brauchte einen Sehnsuchtsort, einen Ort, den ich noch nicht erlebt hatte, der weit weg ist und den ein gewisser Mythos umgibt. Europa ist klein, und die Möglichkeiten sind beschränkt. Da ich aber noch nie in Norwegen gewesen bin, wurde schnell klar, dass das Nordkap, der nördlichste Punkt des europäischen Festlandes, alle diese Kriterien erfüllte.

Der Entschluss war gefasst: Am 01. Juli werde ich von Bückeburg aus, etwa 50 Kilometer westlich von Hannover, aufbrechen und versuchen, bis zu meinem 40. Geburtstag, am 21. September, die etwa 4.000 Kilometer bis zum Nordkap zu laufen — so weit der Plan.



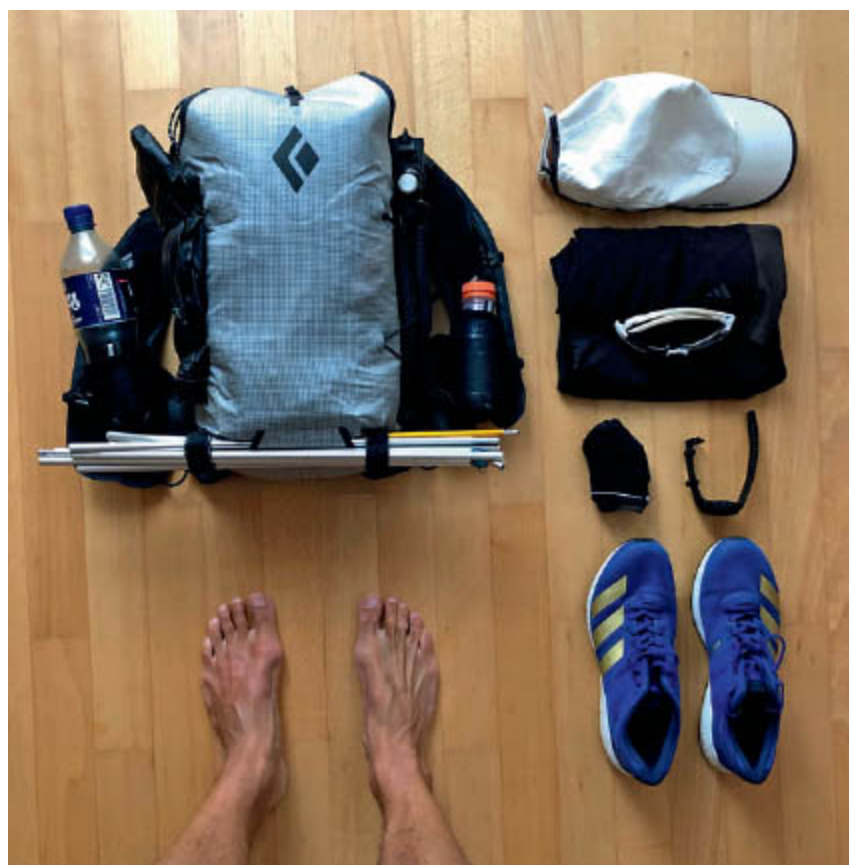
DEUTSCHLAND TEIL 1

DIE VORBEREITUNG

Der Entschluss ist gefasst: Im Laufschrift einmal quer durch Europa, erst zum Nordkap, später dann nach Gibraltar. Bleibt nur die Frage: *Mit welcher Ausrüstung mache ich mich auf?* In Nord-, Mittel- und Südamerika hatte ich meine Ausrüstungsgegenstände in einem speziellen Laufwagen hinter mir hergezogen. Damals war ich darauf ausgelegt für zwei Jahre oder sogar länger unterwegs zu sein und ein weites Spektrum an verschiedenen Klimazonen abdecken zu müssen. Dennoch folgte ich dem Prinzip des Minimalismus und transportierte lediglich, was ich auch wirklich brauchte.

Diesem Prinzip werde ich natürlich auch weiterhin treu bleiben, hoffe aber aufgrund der kürzeren Distanz sowie der Tatsache, dass der Sommer unmittelbar bevorsteht, noch leichter unterwegs sein zu können. Dieses Bestreben ist zudem durch die Hoffnung genährt, mit weniger Gepäck und ohne den Lauf-Anhänger, flexibler in der Auswahl meiner Wege zu sein. Denn der Laufwagen ist zwar prinzipiell geländegängig, wird verständlicherweise aber lieber auf asphaltierten Straßen und Wegen mit glattem Untergrund bewegt. Deshalb beschließe ich, es diesmal mit einen Rucksack von nur 15 Litern Packvolumen zu probieren.

15 Liter sind nicht viel, wenn man bedenkt, dass die Dinge, die ich mitnehmen möchte, auch mein Schlaf-Arrangement berücksichtigen müssen. Denn nicht nur wegen Covid, auch aus Gründen des Budgets plane ich, vollständig autark unterwegs zu sein und die Nächte vornehmlich unter freiem Himmel zu verbringen. Die Möglichkeit, hin und wieder Privatunterkünfte wahrzunehmen oder mir eine Jugendherberge zu leisten, werden vermutlich die Ausnahme bleiben und die Regel Zelten bestätigen.



Ich packe meinen Koffer, bzw. Rucksack — mit minimaler Ausrüstung bis nach Aarhus (DK).

Was sind also die Dinge, die den Weg in den Rucksack finden und den Cut machen? Mit dabei sind ein Leichtbauzelt, bestehend aus Innenzelt, Regenmembran,

Gestänge und reduzierter Anzahl von Heringen sowie ein Footprint zum Schutz des Zeltbodens. Ein superleichter 3-Jahreszeiten-Schlafsack, eine Survival-Decke, ein Longsleeve, ein Thermo-Singlet, eine Laufhose als Ersatz, 'ne Schirmmütze, ein Buff-Tuch, Sonnenbrille, Moskitohaube, eine ultraleichte Regenjacke, 'ne Baumwollunterhose und ein paar Socken zum Wechseln. Die Elektronik betreffend führe ich einen mobilen 18.000-Milliamperestunden-Akku mit mir, ein kleines Stativ oder auch Tripod genannt, mein Handy, die Laufuhr und entsprechende Ladekabel. Die Stirnlampe bleibt zurück, schließlich ist Sommer. Meine Kultur besteht aus einem Rasierhobel, Ersatzklingen, Zahnbürste, Zahnpasta und einer Rolle Tape. Einen Titanlöffel habe ich dabei um Flüssiges, Kleinteiliges oder weiche Nahrungsmittel zu essen, beziehungsweise zu verstreichen. Da neben den zwei Wasserflaschen der Löffel meine gesamte Küchenausrüstung darstellt, bin ich darauf eingestellt, dass es für absehbare Zeit lediglich kalte Kost geben wird. Zuletzt finden Geldkarten, eine Packung Taschentücher, mein Reisepass und etwas Bargeld den Weg in die letzten Winkel meines Rucksacks.

Ohne Verpflegung oder Wasser mit einzurechnen, kommt meine Ausrüstung so auf 4.450 Gramm. Realistisch betrachtet, muss man ein Kilo für Wasser berücksichtigen sowie ein weiteres für Essen. Beides variiert natürlich im Zuge eines Tagesverlaufes und ist davon abhängig, wann und ob ich meine Vorräte aufgestockt habe. Grundsätzlich laufe ich aber ungern von Bäcker zu Bäcker und habe lieber ein Back-up, auch wenn dies etwas mehr Gewicht auf den Schultern bedeutet. Für den Tag versorgt zu sein, gibt mir eine höhere Flexibilität bei der Auswahl der Route und mental eine größere Freiheit, die es mir erlaubt, mich kompromissloser auf das Laufen an sich einzulassen.