

---

# DEN JAKOBSWEG LAUFEN

---

Unterwegs im Zeichen der Muschel. Die einen laufen oder wandern lange Strecken, um die Erfahrung des Pilgerns zu machen. Die anderen entscheiden sich für eine Pilgerroute, um sich dem Laufen und Wandern zu widmen. Für die einen steht eine spirituelle, für die anderen eine sportliche Erfahrung im Vordergrund. Doch nicht wenige würden sagen, dass es beim berühmten Jakobsweg um beide Erfahrungen geht, und dass die Grenzen dabei fließend sind. Beim Angebot von Laufreisen kann man daher beides erleben. Davon kann auch Familie Röttgen berichten, die bereits mehrfach mit Begeisterung die über 200 Kilometer lange Tour auf der Iberischen Halbinsel absolviert hat.

Interview: Jörg Valentin

**LAUFZEIT:** Was ist das Besondere dabei, sich auf den Jakobsweg zu begeben? Sind es sportliche oder spirituelle Momente, die einen mehr berühren?

**Ralf Röttgen:** Beides. Sportlich kann jeder sein Tempo wählen. Der Jakobsweg ist hervorragend ausgeschildert mit den gelben Pfeilen oder der Jakobsmuschel. Genial ist das Landschaftliche: alte Römerwege, Eukalyptuswälder, am Strand entlang, übers Gebirge und einfach tolle Umgebung. Hier wird kein GPS oder Landkarte benötigt. Man muss nur den Zeichen folgen. Aber auch das Spirituelle kommt nicht zu kurz. In der Gruppe bei unglaublichen Gesprächen oder alleine mit seinen Gedanken. Auch andere Pilger sind sehr offen für einen Plausch.

Entlang den Strecken hat man die Möglichkeit, kurz in einer Kirche zu verweilen oder einfach nur einen Etappenstempel zu holen. Der Höhepunkt ist natürlich der Pilgertagesdienst in der Kathedrale.

**Haben Sie sich speziell auf die Wanderung auf dem Jakobsweg vorbereitet? Welche Empfehlungen und Erfahrungen können Sie denjenigen geben, die auch planen, sich auf eine solche Tour zu begeben?**

Natürlich haben wir uns vorbereitet. Die Veranstaltung geht immerhin über acht Tage. Wir sind viermal in der Woche gelaufen, um annähernd das Gefühl zu bekommen, welche Torturen den Körper erwarten. Wir waren nach unserem ersten Jakobslauf (270 Kilometer) schon überrascht, dass es doch so gut gelaufen ist. Die Laufreisen-Gruppe und die tollen Gespräche während des Laufens geben eine weitere Motivation. Auch hier besteht die Möglichkeit, nach der Hälfte der Strecke den Lauf zu beenden.



Die LAUFREISEN-Teilnehmer 2019 vor der Kathedrale in Santiago de Compostela

Foto: Nils Kreckenbaum



## Kurzbiografie der Familie Röttgen

- Ralf Röttgen: 54 Jahre, Fahrdienstleiter bei einer Privatbahn, ehemaliger Fußballspieler, nun begeisterter Läufer
- Beate Röttgen: 52 Jahre, Einzelhandelskauffrau, Walkerin
- Tina Röttgen: 33 Jahre, Kinderkrankenschwester, Walkerin
- Roy Röttgen: 31 Jahre, Industriemechanikermeister, Läufer

An der Stelle steht immer der Bus mit Verpflegung und Wechselklamotten. Der Bus fährt einen dann zurück zur Unterkunft. Empfehlen kann man nur, sich nicht zu viele Gedanken zu machen. Irgendwie läuft's wie von selbst und man läuft und läuft und läuft.

**Laufreisen steht für eine qualitative hochwertige Reiseplanung. Was hat Sie motiviert, sich mit Laufreisen auf den Jakobsweg zu begeben?**

2012 sind wir zum ersten Mal mit Laufreisen unterwegs in Malta gewesen, auch hier hat alles super gepasst, wie Empfang der Gäste, Morgenlauf oder Ausflüge. Ich glaube, wer einmal mit Lauf-

reisen einen Urlaub, ob Wandern oder Laufen, unternommen hat, kommt immer wieder. Jedes Jahr freut man sich auf den neuen Reisekatalog oder schaut im Internet nach Angeboten für die etwas besonderen Laufreisen. Jedes Jahr planen wir einen Erlebnisurlaub mit dem Laufreisen-Team um Nils Krekenbaum. Mit Freunden verreisen kann man kaum besser.

**Würden Sie den Jakobsweg noch einmal begehen oder gibt es für Sie und Ihre Familie schon andere Planungen mit dem Laufreisen-Team?**

Natürlich. Wir haben den Jakobsweg schon dreimal bei Laufreisen gebucht. Hier trifft man immer wieder bekannte Gesichter. 2015 Porto Stadt nach Santiago de Compostela (portugiesischer Jakobsweg), 2016 Ferrol bis Santiago de Compostela weiter nach Finisterre (Camino Ingles), 2017 Bilbao nach Santiago de Compostela (Küstenweg spanischer Jakobsweg). Für 2021 haben wir schon wieder gebucht (Jakobsweg Primitivo). Diesen Trip hatten wir eigentlich für 2020 geplant. Aber leider hat uns die Corona-Pandemie da einen dicken Strich durch die Rechnung gemacht.