

Welkom in Amsterdam

Lauftreff-Reise zum Marathon nach Amsterdam vom 20.10. bis 25.10.2018



Die Entscheidung, Amsterdam als Reiseziel 2018 zu wählen, wurde bereits beim letzten Jahresrückblick 2017 getroffen, natürlich in Verbindung mit der Teilnahme an der größten Sportveranstaltung von Amsterdam, dem „Amsterdam-Marathon“, der größte Marathon in den Niederlanden. Der 43. TCS Amsterdam Marathon fand am Sonntag dem 21. Oktober 2018 statt. Der TCS Amsterdam-Marathon (44.937 Teilnehmer) und der Rotterdam Marathon sind die zwei größten Marathons Hollands.

Das Olympiastadion von 1928 ist der Dreh- und Angelpunkt des Marathons. Lawrence Cherono wiederholte seinen Sieg von 2017 in sensationellen 2:04:06 Std. mit persönlicher Bestzeit und neuem Streckenrekord.

Bei den Lauftreff-Reisen steht die Teilnahme am Marathon nicht mehr so sehr im Mittelpunkt, da viele ehemalige Läufer bereits das Rentenalter erreicht und die Wettkampfschuhe an den Nagel gehängt haben. Gewandelt haben sich die Reisen mehr und mehr zu einem gemeinschaftlichen und kulturellen Erlebnis.

„Nur“ sechs verbliebene Läufer/innen vom Lauftreff stellten sich dem Spektakel. Unaufgeregt war das Sextett am Start nur mit dem Ziel, locker im ehrwürdigen Olympiastadion zu finishen. Allein das war schon etwas Besonderes. Die knapp 45.000 Teilnehmer sprechen da für sich. Die reizvolle Strecke führte auch durch den 47 Hektar großen Vondelpark, der gleich neben unserem Hotel lag. Hier warteten die eigenen Fans um die Läufer/-innen vom Lauftreff lautstark zu unterstützen.

Die Ergebnisse und Bilder der Teilnehmer wurden bereits auf der LT-Seite veröffentlicht.

Die Anreise am 20.10. der 23-köpfigen Reisegruppe war nur ein „Katzensprung“ mit dem Flugzeug von Nürnberg zum Flughafen Schiphol Amsterdam. Vier Teilnehmer reisten aus unterschiedlichen Gründen mit dem Auto an. Leider kam der Bustransfer zum Hotel NH Amsterdam Centre -warum auch immer- nicht zustande.

Für die erfahrenen Reisenden war es aber kein Problem, denn die Bahn-Anbindung zum Airport ist sehr gut, der Schiphol Bahnhof liegt direkt unter dem Flughafen. Die Fahrtzeit vom Flughafen in die Innenstadt mit dem Zug beträgt rund 15 Minuten. Der Hauptbahnhof Amsterdam liegt in der Innenstadt, mit der Straßenbahn war man ein paar Stationen weiter schon am Hotel angekommen.

Ungewohnt holprig mit langer Wartezeit verlief auch der Hotel Check-in, so richtig vorbereitet auf die eintreffende Reisegruppe war man hier nicht.

Dies tat der guten Laune aber keinen Abbruch, für die nächsten Tage hatte man ein individuelles Sightseeing-Programm für Amsterdam geplant, das es nun galt abzuarbeiten.

Amsterdam ist die Welthauptstadt der Fahrräder. Es gibt hier mehr Fahrräder als Einwohner. Überall in der Stadt befinden sich Fahrradwege und Fahrradfahrer sind in der Verkehrsnahrungskette ganz oben. Der Radverkehr ist häufig sehr rasant und sich hier einzugliedern, will erst einmal gelernt sein. Neben der hohen Anzahl an Radfahrern, bewegen sich auch Rollerfahrer entgegengesetzt auf den Radwegen. Dies ist dann gestattet, wenn der Roller langsamer als 25 Km/h fährt. Die Roller erhalten dann blaue Nummernschilder und die Fahrer unterliegen keiner Helmpflicht.

Verkehrstechnisch für uns Provinzler ist dies eine Herausforderung, zunächst einmal sollte man sich als Fußgänger schnell daran gewöhnen, immer auf die Radfahrer zu achten.

Andernfalls kann es schnell passieren, dass man den Zorn der Einheimischen auf sich zieht oder schlimmstenfalls angefahren wird. Erstaunlicherweise passiert sehr wenig und es funktioniert alles sehr gut.

Am Montag den 22.10.18 wurden die Lauffreier um 13 Uhr von zwei Stadtführerinnen abgeholt. Aufgeteilt in zwei kleinen Gruppen wurde das facettenreiche Amsterdam bei einem lebendigen Rundgang zu Geschichte, Kultur und Zeitgeschehen kennengelernt: *Amsterdam - eine Stadt auf Holzpfehlern*. Über das Amsterdamer Leben, die Stadtentwicklung der vergangenen Jahrhunderte wurde berichtet. Mit seinen schiefen Grachtenhäuschen zählt Amsterdam zu den schönsten Städten Europas. Der besondere Charme der kleinen Straßen mit den vielen Cafés beeindruckte, während uns die Stadtführerin mit ihren Erzählungen in alle Epochen der Stadtgeschichte entführte. Alleine in Amsterdam gibt es rund 2.500 Hausboote, auf denen die Menschen das ganze Jahr über leben.

Das Museumsviertel vereint die berühmtesten Museen der Stadt mit schicken Boutiquen und schönen Gebäuden aus dem 19. Jahrhundert. Weltberühmte Kunstwerke im *Rijksmuseum* (Reichsmuseum) oder Van Gogh-Museum mit Werken von Rembrandt und Vermeer sowie das Stedelijk Museum für moderne Kunst können hier bewundert werden.

Weiter ging es vorbei an den malerischen Grachten über den *Spuiplatz* zur Perle Amsterdams: dem Begijnenhof (*Begijnhof*). Der Eingang liegt versteckt in einer kleinen Seitenstraße. Das Anne-Frank Haus, der Königspalast und das Rotlichtviertel waren weitere Besichtigungspunkte. Entlang der Amsterdamer Gracht namens *Singel* liegt der berühmte Amsterdamer Blumenmarkt. Und weitere Highlights folgten: Der *Vondelpark* - Der Garten der Amsterdamer, die *Prinsengracht* - Amsterdams schönste Gracht, *Jordaan* - Das schönste Viertel in Amsterdam, um nur einige Sehenswürdigkeiten zu erwähnen.

Fehlen durfte natürlich nicht ein Foto am *Rembrandtplein* mit dem begehbaren Kunstwerk „Rembrandt die Nachtwache“. Das Skulpturen-Ensemble aus Gussbronze wurde zu Ehren des weltweit bekannten Künstlers anlässlich seines 400. Geburtstages im Jahr 2006 geschaffen. Mit einem kleinen Präsent wurden die beiden Stadtführerinnen verabschiedet. Mit einem Abendessen, orientiert an den persönlichen Geschmäckern, fand der Tag einen gelungenen, gemütlichen Abschluss.

Dienstag, 23.10., der 4. Tag: Gemeinsamer Ganztagesausflug „Country Side Tour“

Abgeholt wurde die Gruppe von Reiseleiterin Maja, einer netten Holländerin

Mit dem Bus ging es Richtung *Volendam* nach „*Simonehoeve*“, einer Käserei und Holzschuhmacherei *De Simonehoeve*, ca. 15 km nördlich von Amsterdam.

Anschaulich wurde die Herstellung und Zubereitung von Käse erklärt. Die traditionelle Holzschuhmacherei wurde ebenfalls vorgeführt. Nach der Vorführung konnten die Schuhe anprobiert und auch verschiedene Arten Käse gekostet und erworben werden, was auch rege in Anspruch genommen wurde.

Nach Volendam ans IJsselmeer, so diktierte Reiseleiterin Maja unseren Busfahrer zum nächsten Ziel. *Volendam* ist ein niederländischer Ort, der nordöstlich von Amsterdam am IJsselmeer liegt. Er ist bekannt für seine bunten Holzhäuser und den Hafen, an dem zahlreiche Anbieter Meeresfrüchte verkaufen und alte Fischerboote vertäut sind. Dabei ist das IJsselmeer eigentlich ein großer Binnensee, der aus der großen Meeresbucht Zuidersee zwischen Friesland und Nordholland entstanden ist. Sie wurde durch einen 90 m breiten Deich abgeschlossen, der das IJsselmeer vom Wattenmeer trennt.

Nach den Ausführungen von Maja zur Geschichte des Ortes, konnte unsere Gruppe das beschauliche ehemalige Fischerdorf auf eigene Faust erkunden.

Wer Lust auf frischen Hering, *Kibbeling* (frittierte Kabeljau-Stückchen) oder Aal hatte, wurde hier bestens bedient. Hier gab es die köstlichsten Fischarten, gebacken oder nicht gebacken, Brötchen, Salate und „fish and chips“, also alles was das Herz des Fischliebhabers begehrt. Danach folgte die Einkehr in eines der gemütlichen Cafés. Ein schöner Ort zum Verweilen, schon deswegen, weil fast keine Touristen mehr da waren.

Am Hafen wartete bereits Maja, denn **Marken war unser nächstes Ziel**: eine gebuchte Schiffspassage brachte uns zum Hafen der Halbinsel.

Die kleine Insel, die wir auf dem Rückweg besuchten, ist typisch holländisch: Niedliche Bauten, sehr gepflegt, aber los ist auf der Insel nichts. Das liegt wahrscheinlich an der Jahreszeit. Es gibt eine Kirche, ein Museum, eine Holzschuhwerkstatt, die man besichtigen kann, einen schönen historischen Hafen und eine Handvoll Cafés. Im Jahre 1957 wurde die kleine Insel über einen Deich wieder mit dem Festland verbunden. Heutzutage sind von den 15 übriggebliebenen Warften (künstlich aufgeschütteten Hügeln) 12 bewohnt und eine dient als Friedhof. Marken lebt heute hauptsächlich vom Tourismus.

Unser Reisebus erwartete uns bereits und brachte uns nach **Zaanse Schans**.

Auf dem Weg dorthin erzählte Maja viel über die Geschichte der Niederlande mit dem Thema

Holland und das Wasser: Ein Viertel Hollands liegt unter dem Meeresspiegel, am tiefsten Punkt nicht weniger als 7 Meter! Das bedeutet, dass sich die Holländer von jeher gegen das Wasser schützen mussten, denn die Hochwasserkatastrophe von 1953 soll sich nie mehr wiederholen. Die Holländer entwickelten deshalb die Fertigkeit, massive Deiche zu bauen, unter anderem die Deltawerke. Die Deltawerke sind ein Schutzsystem gegen Hochwasser und Sturmfluten.

Das bedeutet auch, dass die Holländer einen großen Teil ihres Landes dem Meer und den Seen abgetrotzt haben. Bereits seit dem 11. Jahrhundert wurde Land gewonnen, indem man die angeschwemmten Gebiete entlang der Küste mit Deichen gegen das Meer schützte. Ab dem 16. Jahrhundert begann man Seen trocken zu legen, vielfach in der Provinz *Noord-Holland* mithilfe von Windmühlen. Die erste bekannte Trockenlegung erfolgte im Jahr 1533:

das Achtermeer, südlich von *Alkmaar*. Maja wusste auch viel über die ehemalige Seemacht und das Goldene Zeitalter der Niederlande zu berichten. Von den vielen Kolonien blieben nur Aruba und die Niederländischen Antillen übrig, die zum Königreich der Niederlande gehören.

Nach kurzweiliger Fahrt waren wir in ***Zaanse Schans Windmülen und Museumshäuser*** angekommen.

Das Freilichtmuseum Zaanse Schans nördlich von Amsterdam ist eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten von Holland. In den Mühlen und den diversen Werkstätten verrichten die Handwerker noch heute täglich ihre Arbeit. Holzschuhmachern oder Mitarbeitern der Handwerker-Mühlen können bei ihren Arbeiten zugesehen werden. Es blieb auch noch Zeit ein Souvenir einzukaufen. Die vielen asiatischen Touristen jedenfalls machten regen Gebrauchs davon. Der Tagesausflug mit den vielen Eindrücken und Informationen hinterließ seine Spuren, auf der Rückfahrt war es mucks Mäuschen still! Warum wohl?

Kurz vor Amsterdam wurde Maja verabschiedet, die mit der Bahn zurück in ihre Heimatstadt *Haarlem* fuhr, einer Stadt mit viel Charme und Charakter wie sie uns vorschwärmte.

Bei einem Abendessen mit „Absacker“ in der Hotelbar fand der Tag einen gelungenen Abschluss.

Mittwoch, 24.10., der 5. Tag: Ein ganzer Tag zur freien Verfügung

Es gab ja noch viel zu entdecken, auf eigene Faust oder man konnte sich einer der Gruppen je nach Interesse anschließen: z.B. einen der vielen *Coffeeshops*, hier gibt es neben Milchkafee und Orangensaft auch die kleinen "braunen Krümelchen". Weiche Drogen wie Haschisch und Marihuana werden ganz offiziell über den Ladentisch verkauft. Oder der *Venustempel (Sexmuseum)*, da hatten wir leider Pech gehabt, denn der war wegen Reinigungsarbeiten geschlossen! Rotlichtviertel Bordelle - Sex-Shops und Museen wurden besichtigt.

Mit der kostenlosen Fähre *Centraal Station*, setzten wir vom Südufer zum Norduferüber. Das Gewässer *IJ. Amsterdam* trennt die Innenstadt vom Norden. (*das IJ - germanisches Wort für Gewässer*). Ursprünglich ein Meeresarm der Zuiderzee in Nordholland und ist heute von dieser abgetrennt.

Ein Highlight hier ist das am Hafen gelegene *A'DAM LOOKOUT* mit Aussichtsdeck und Restaurant im 20. Stockwerk, mit einem unübertroffenen Panoramablick über Amsterdam.

Ein spektakulärer Flug mit dem Aufzug 100 Meter hoch in 22 Sekunden incl. Licht und Soundshow. "Over The Edge" ist Europas höchste Schaukel auf A'DAMs Aussichtsdeck. Die Draufgänger Johnny und Sabine trauten sich in 100 Meter Höhe, hin und her über den Rand des A'DAM Turmes zu schaukeln.

Nebenan befindet sich das spektakulärer Gebäude „EYE Filmmuseum“, ein modernes Kulturzentrum am Wasser mit großer Sammlung niederländischer und ausländischer Filme und Filmplakaten.

Zurück ging es mit der Fähre. Am Anleger bestaunten wir die *größte Fahrradgarage der Welt*. Seit 2001 gibt es am Hauptbahnhof Amsterdam (*Centraal Station*) das erste

Fahrradparkhaus der Welt. Das Gebäude bietet Platz für 2.500 Fahrräder, alles sauber aufgereiht und abgesperrt.

Ein gemeinsames Abendessen der Reisegruppe, das für 23 Personen nicht einfach zu organisieren war, wurde an diesem Abend nachgeholt: Italienisch mit „Pizza und Pasta“ mit viel „vino della casa“. Die Unentwegten stürzten sich noch ins Nachtleben, in eine der vielen Bars mit Livemusik.

Donnerstag, 25.10., Abreisetag

Vormittags noch kurz Besorgungen machen und dann hieß es Abschied nehmen. Auschecken, denn es geht wieder zurück nach Hause: Transfer vom Hotel zum Flughafen, Rückflug nach Nürnberg.

Fazit: Eine tolle Reise in eine außergewöhnliche Stadt, die selbst ernannte "Stadt der Fahrräder", in der heute Menschen aus 180 Nationen leben. Eine pulsierende Metropole mit Menschenmassen in den Straßen bis spät in die Nacht. Autos sind in Amsterdam eine Randerscheinung.

Vaarwel in Amsterdam

Herzlichen Dank an Ulrike Renner und Dr. Oliver Schwarz für die Planung und Organisation der Reise.

Bernhard Merl

