

Der lange Strand von Mui Ne - Laufen in Vietnam

von Bruni Prasske



Wenn in Deutschland die Winterlaufserien ihren Höhepunkt erreichen, die Tage kurz, die Temperaturen niedrig und die Wege vereist sind, dann träumen Läufer von Wärme und Sonnenschein, vom Laufen in kurzen Hosen und knappen Shirts.

In Vietnam werden diese Winterträume erfüllt. Am langen Strand von Mui Ne lassen sich beim Anblick des Sonnenaufgangs über dem Chinesischen Meer leichtfüßig Kilometer machen.

Von sechs bis neun Uhr morgens sind die Temperaturen angenehm. Es weht allenfalls eine zarte Brise, die erst gegen zehn Uhr deutlich auffrischt, um dann den Kite-Surfern optimale Bedingungen zu bieten. Die Hitze des Tages liegt bereits in der Luft und lässt sich im wolkenlosen Himmel und auf der glatten See erahnen.

Während die Fischer mit ihren Rundbooten aus Bambus, den Fang der vergangenen Nacht an Land bringen, Frauen und Kinder im Sand nach Muscheln graben, taucht die Morgensonne den Strand und die Kokospalmen in ein mildes Licht. Unversehens kann man eine junge Frau entdecken, die im Brautkleid auf einer Schaukel sitzt und sich für den Hochzeitsfotografen in kokette Posen wirft, um diesen besonderen Morgen für immer festzuhalten.

In den zahlreichen Resorts von Mui Ne wird auf den Terrassen das Frühstück vorbereitet, Köche begutachten den frischen Fang und die ersten Urlauber blinzeln ungläubig übers spiegelglatte Meer. Vor ihren Bungalow-Anlagen ist der Strand makellos, dort wo die einfachen Hütten der Fischer stehen, werden andere Prioritäten gesetzt. Aber dorthin kommen nur die wenigsten Touristen. Ein Lauf in den Sonnenaufgang bietet bei genügender Ausdauer nicht nur Einblicke in die hübschen Gärten der Resorts, sondern auch in den Lebensbereich vietnamesischer Fischer.



Mit unglaublichem Geschick kontrollieren sie ihre winzigen Rundboote, die wie Kokoschalen ans Ufer gespült werden. Am Land zehren sie im Familienverband an Netzen, die im Meer ausliegen. Die Ausbeute ist manchmal nur dürftig, und der enorme Kraftaufwand nicht immer lohnend.

Zur frühen Morgenstunde begegnet man noch einigen anderen Läufern, und manche Trikots lassen auf Teilnahmen am Paris- Tokyo- oder New York Marathon schließen. Am Wochenende finden sich hier auch vietnamesische Touristen ein, die zur neuen Elite Saigons zählen und die vierstündige Fahrt ans Meer aufnehmen, um der Hitze und dem Lärm der Großstadt zu entfliehen. Ein freundlicher Gruß und ein nettes Lächeln der

Entgegenkommenden lassen das Läuferherz höher schlagen. Nach dem dritten Morgenlauf ist man fast schon ein Einheimischer, kennt die Fischer, weiß um die Harmlosigkeit der Hunde und übersieht manch unschönes Strandgut.

Ein Bad im Meer, eine erfrischende Dusche, ein Frühstück aus exotischen Früchten oder der typischen vietnamesischen Nudelsuppe bilden den Einstieg in einen neuen Tag.

Wenig später lassen sich die Kite- und Windsurfer aus einem Liegestuhl unter Kokospalmen umso schöner beobachten.

Unterkünfte in Mui Ne gibt es von 7 US\$ für ein einfaches Zimmer mit Ventilator und Moskitonetz bis zu 100 US\$ für einen luxuriösen Bungalow mit Aircondition in einem vier Sterne Resort. Fast alle Unterkünfte haben einen direkten Zugang zum öffentlichen Strand.

(Bruni Prasske ist Buchautorin und läuft seit 10 Jahren regelmäßig. Seit 2000 ist sie glückliche Marathonläuferin. 2003 absolvierte sie ihren ersten Triathlon über die olymp. Distanz. Sie war schnellste Läuferin beim Worpssweder Crosslauf 2005 auf der Langstrecke. Sie sagt: „Sport spielt in meinem Leben eine wichtige Rolle“ Infos: www.bruni-prasske.de)
Ihre Bücherliste ist u.a. bei amazon.de zu finden.