



Früher wirkte es fast skurril.

Da stapften Menschen in einer Linie durch das graue Meer, früh am Morgen oder mitten im Winter, den Blick nach vorn gerichtet, als folgten sie einem unsichtbaren Takt. Was wie ein leiser, eigensinniger Tanz aussah, hat sich inzwischen zu einer festen Größe im französischen Freiluftsport entwickelt: der Longe-Côte.

Entstanden Mitte der 2000er-Jahre an den windgepeitschten Stränden des Nordens, trägt diese Form der aquatischen Küstenwanderung eine bestechende Einfachheit in sich. Man bewegt sich im Wasser – zwischen Bauchnabel und Achseln tief –, Schritt für Schritt gegen den Widerstand der Wellen. Kein Sprint, kein Spektakel. Eher ein stetiges Vorankommen, fast stoisch.

Und genau darin liegt der Reiz.

Die Idee geht auf einen Rudertrainer zurück, der für seine Athleten eine gelenkschonende Trainingsform suchte. Wasser statt Asphalt, Widerstand statt Aufprall. Klingt simpel – ist es auch. Doch diese Schlichtheit entfaltete eine Dynamik, die selbst Beobachter überraschte. Aus einem Trainingsmittel wurde eine eigene Disziplin, mit Regeln, Struktur und wachsender Anhängerschaft.

Heute hat der Longe-Côte seine Nische längst verlassen.

An den Küsten Frankreichs formieren sich Vereine, organisieren Treffen, Wettkämpfe und gemeinsame Läufe durch die Brandung. Die Teilnehmenden? So vielfältig wie das Meer selbst. Jugendliche, Berufstätige, Rentner – alle eint der Wunsch nach Bewegung, ohne sich dabei zu ruinieren. Denn seien wir ehrlich: Viele haben keine Lust mehr auf durchgeschwitzte Fitnessstudios oder überlastete Knie.

Hier kommt das Wasser ins Spiel.

Es trägt, dämpft, fordert zugleich. Muskeln arbeiten intensiver, der Kreislauf kommt in Schwung, und doch bleibt das Ganze erstaunlich sanft. Kein Hämmern der Schritte, kein Ziehen in den Gelenken. Stattdessen dieses gleichmäßige Drücken des Wassers gegen den Körper – fast wie ein natürlicher Widerstandstrainer.

Aber wer denkt, es gehe nur um Fitness, greift zu kurz.

Denn der eigentliche Zauber entfaltet sich im Erleben. Man steht nicht mehr am Ufer und



schaut aufs Meer hinaus – man ist mittendrin. Der Wind im Gesicht, das rhythmische Auf und Ab der Wellen, das leise Plätschern bei jedem Schritt. Es hat etwas Meditatives, beinahe Kontemplatives. Manche sprechen sogar von einer Art „fließender Achtsamkeit“. Klingt ein bisschen esoterisch, ist aber verdammt nah dran.

Und dann ist da noch das Gemeinschaftliche.

Allein unterwegs? Eher selten. Man läuft nebeneinander, passt sich an, spricht vor oder nach der Einheit über Wetter, Strömung, die besten Strecken. Es entsteht eine eigene Kultur, irgendwo zwischen Sport und sozialem Ritual. Kein Leistungsdruck, aber auch kein Stillstand. Wer will, kann sich steigern. Wer nicht, bleibt beim Genuss.

Ganz ohne Risiko ist das Ganze natürlich nicht.

Das Meer bleibt unberechenbar. Strömungen, Temperaturen, Bodenbeschaffenheit – all das verlangt Aufmerksamkeit und Erfahrung. Wer glaubt, einfach draufloszulaufen, unterschätzt die Natur. Genau deshalb spielen Anleitung und sichere Rahmenbedingungen eine zentrale Rolle.

Und vielleicht erzählt gerade das den eigentlichen Erfolg.

Der Longe-Côte trifft einen Nerv unserer Zeit. Er verbindet Bewegung mit Natur, Anstrengung mit Entschleunigung, Gemeinschaft mit individuellem Erleben. Kein künstliches Setting, kein digitaler Schnickschnack – nur Wasser, Körper und Rhythmus.

Manchmal braucht es eben nicht mehr.

Oder, um es salopp zu sagen: Rein ins Wasser und los geht's.

Von C. Hatty