

# Oberelbe-Marathon

von Königstein nach Dresden

Arbeitstitel: Enttäuschung am Blauen Wunder oder  
Hans' Blindflug nach Dresden

In der Vorbereitung auf die Winterlaufserie wuchs bei mir der Gedanke an einen Frühjahrsmarathon. Die Wahl fiel auf den Oberelbe-Marathon von Königstein auf dem Elbradwanderweg durchs Elbsandsteingebirge nach Dresden. Ein schöner Landschaftslauf mit 2 kleinen Steigungen ansonsten flach auf geteertem Radweg. (Insgesamt 4500 Teilnehmer: Marathonläufer: ca. 1050, Halbmarathonläufer: ca. 2150, 10-km-Läufer ca. 1050, (zusätzlich: Walker, Firmengruppen und Kinderläufe)

Ich konnte relativ schnell Gisela, Jan, Hans und Barbara mit ins Boot holen. Roswitha war auch nicht abgeneigt, aber dann musste sie noch schnell nach Kuba und kam in Trainingsrückstand. Zwei lange Trainingseinheiten schafften wir alle sogar gemeinsam und am 7. Mai fuhren wir gen Osten.

Mit einer ausschließlich mit Läufern überfüllten S-Bahn, wurden wir morgens zu unserem Start in Königstein gebracht. Der Startbereich war sehr übersichtlich, kein Vergleich zu den großen Stadtmarahtons.

Kurz vor dem Startschuss verabschiedete sich Hans' Laufuhr von seinem Besitzer. Für ihn begann nun ein 42km langer Blindflug nach Dresden. Ich denke, wer soviel Marathonerfahrung hat, braucht auch mal diese Variante!

Das anfängliche Gedränge auf dem engen Radweg verlief sich rasch. Wir durchliefen eine wunderschöne Landschaft, kamen an der sogenannten „Bastei“ im Elbsandsteingebirge vorbei, durchquerten die hübsche Kleinstadt Pirna und liefen weiter immer auf geteertem Radweg Richtung Dresden. Gisela und ich waren anfangs viel zu schnell unterwegs. Was das für die letzten Kilometer bedeutet, ist wohl jedem klar. Das Wetter zeigte sich traumhaft, Sonne pur, zum Glück von hinten. Der kühle starke Gegenwind war mehr Retter als Bremser. Das große Publikumsgedränge fehlte, so konnte man gut seinen eigenen Rhythmus finden.



So – das war meine Sicht der Dinge. Hans sah die Sache etwas anders:

*Die Enge auf dem Radweg kann man offenbar extrem unterschiedlich beurteilen. Kommt aber wohl daher, dass ich mir durch meine "Super-Taktik" zur Aufgabe gemacht hatte, durch das halbe Feld zu pflügen und auf diesem schmalen Weg dabei mehrere hundert Läufer zu überholen. Dafür war der Weg über viele Kilometer hinweg definitiv zu eng, was*

*nicht nur Zeit kostet, sondern durch das ewige Abstoppen, Zick-Zack-Laufen und kurze Zwischenspurts durch die wenigen Lücken, extrem kraftraubend war. Vielleicht kamen mir auch deshalb die "2 kleinen Steigungen" deutlich mehr und länger vor. Aber zumindest war dieser Teil der Strecke schön schattig.*

Bei Kilometer 35 läuft man an dem Dresdener Wahrzeichen „Das Blaue Wunder“, eine 1893 erbaute Eisenbrücke, vorbei. Hier erlebte jeder von uns sein persönliches blaues Wunder. Karlhans sollte an der Brücke jedem eine Flasche kalte Coca Cola reichen. Wir alle hatten die Kilometer zuvor keinen anderen Gedanken mehr, als: „Kalte Cola beim Blauen Wunder!!!!“

Aber nun war absolute mentale Stärke gefragt, denn Karlhans war weit und breit nicht zu sehen. Nicht jeder konnte mit dieser Schlappe gut umgehen!

Trank er die 4 Flaschen selbst?

Lag er mit Cola-Rausch in den Elbauen?

Diese Frage wurde nie geklärt!

Wir erreichten das Ziel natürlich trotzdem.

Barbara hatte sich für Halbmarathon angemeldet und erwartete uns bereits im Ziel.

Gisela musste leider nach der halben Distanz aussteigen - eine im Training schon aufgetretene Verletzung zwang sie dazu. Mit ihrer Halbmarathonzeit wäre sie allerdings 5. der AK geworden, schade.

Hans kam auch ohne Uhr zwar locker aber kopfschüttelnd über seinen chaotischen Lauf ins Ziel.

Jan lief sehr zufrieden genau nach Plan ins Ziel.

Ich schleppte mich die letzten 5 - 7 km mit Wadenkrämpfen auch noch ins Stadion.

Warum empfand Hans seinen Lauf als „chaotisch“? Lassen wir ihn selbst schildern:

*Zum Glück hat sich vor dem Start nicht meine Uhr, sondern nur der Akku verabschiedet. War zwar für den Lauf auch egal, aber ich brauche wohl nicht extra zu erwähnen, dass die Uhr danach wieder problemlos ging?*

*Wie auch immer - dass ich trotzdem in einer halbwegs vernünftigen Zeit in Dresden ankam, habe ich zu einem großen Teil dem Umstand zu verdanken, dass es trotz des eigentlich sehr kleinen Starterfeldes sogar einen Zugläufer für 03:45 Std. gab. Das Wissen, dass ich irgendwo zwischen dem 3:30er und dem 3:45er sein muss, war ja besser als nichts. Wenn es nur einen Zugläufer für 4:00 Std. gegeben hätte, wäre ich sicher (vor allem mental) noch viel mehr eingebrochen. Warum ich trotz meines (zu) hohen Tempos, und nachdem ich ihn bei Km 12 sogar schon vor mir gesehen habe, den Luftballon-Mann nie eingeholt habe, wird mir leider für immer ein Rätsel bleiben.*

*Der böige Wind war für mich auch mehr störend als eine willkommene Abkühlung. Wobei ich normalerweise relativ Hitze-unempfindlich bin und die Temperatur gar nicht als arg heiß empfand. Na ja - wenn man auch schon bei 30 Grad Marathon gelaufen ist, kann einen halt nicht mehr so viel erschrecken.*

*Tja, und unsere verschollene Getränkequelle hat mich auch nur kurz geschockt. Ich war aber heilfroh, dass wir diesen Punkt zumindest vereinbart hatten, weil das die Etappe nach dem Einbruch deutlich verkürzt hat (6 km bis Karlhans klingt halt besser, als 13 bis*

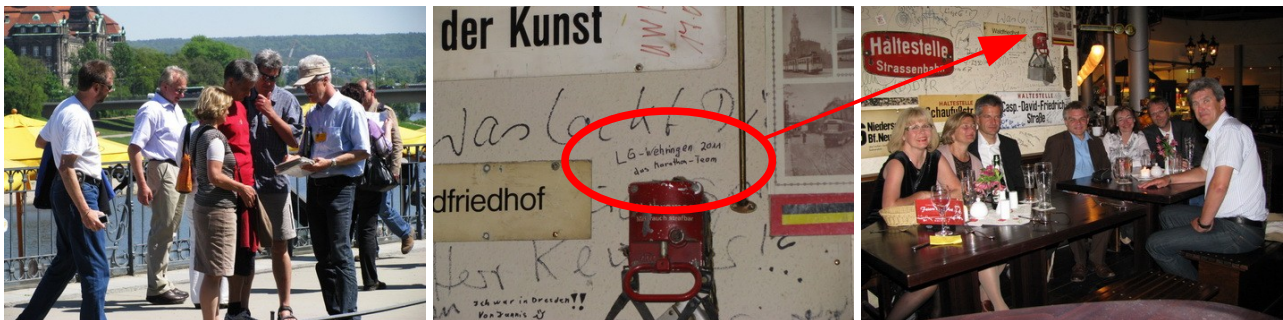
ins Ziel). Cola gab`s ja zum Glück auch an den offiziellen Verpflegungsstellen, wenn auch natürlich etwas warm und KEIN COKE !!!

Stimmt – echte „Coca Cola“ wäre echt gut gewesen!!!!



Der „Stadtbesichtigungs-Marathon“ ging gleich am nächsten Morgen los. Unsere drei Begleitpersonen locker fröhlich, wir anderen versuchten jede Treppe und jede schnelle Bewegung zu vermeiden.

Wir lernten eine wunderschöne Stadt kennen, die bestimmt nochmal eine Reise wert ist.



von Anke Liebhart und Hans Bücher, Juni 2011