

Sonntag, 19. Oktober 2014

16. Dresden Marathon



Der 3. Marathon im Wochentakt. Die Knieschmerzen vom Sturz beim 3 Länder Marathon werden einfach nicht besser. Ganz im Gegenteil! Nach dem üblichen Intervalltraining am Mittwoch vor dem Marathon wird die Situation noch viel schlimmer. Schmerzen aus der Innenbandregion sogar in Ruhestellung. Bei jedem Schritt merkt man, da ist was nicht in Ordnung. Gar nicht gut! Trainingstop bis zum Marathon! Nur noch kühlen, salben und hochlegen! Kann man diese Bedingungen noch mehr verschlimmern? Man kann! Die Bahn streikt! Mein super günstiges 29€ Ticket (einfache Fahrt) bringt mir gar nichts mehr! Und jetzt? Mit dem Auto die 520km einfache Fahrt auf mich nehmen, oder alles abblasen? Na was wohl? Hinfahren, Zähne zusammenbeißen und laufen!

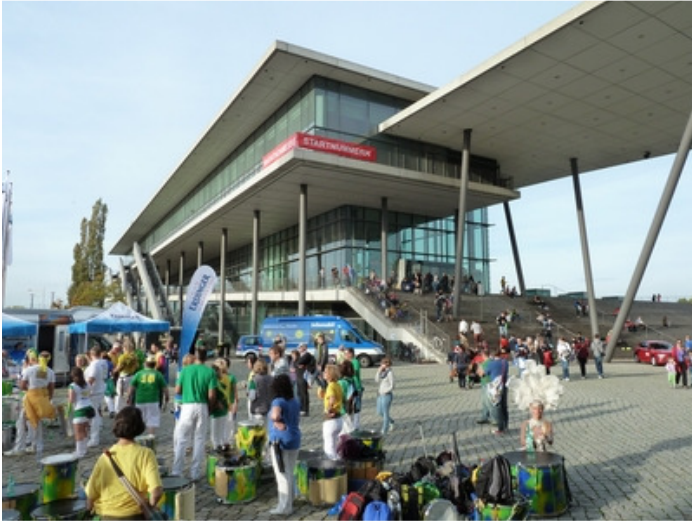
Samstag 18. Oktober

Ich muß ein paar Stunden mehr für die Fahrt einplanen. Wir haben den Bahnstreik, Herbstferienbeginn und Fußball Bundesliga Spieltag. Die Straßen werden voll sein. Daher extra früh aufgestanden. Aber am Ende wird es doch 7Uhr, bis ich endlich auf der Straße bin. Um die Fahrt so angenehm wie möglich zu gestalten, halte ist jede Stunde kurz an. Kaffee trinken und das lädierte Knie bewegen. Das klappt bis ca.30km vor Dresden auch ganz gut. Dann geht nichts mehr auf der A4 nach Dresden. Wir stehen! Nächste Ausfahrt raus, über irgendwelche Käffer und bessere Feldwege weiter nach Dresden. Um 15:30Uhr endlich im Hostel "Kangaroo Stop" angekommen. Noch genug Zeit die Unterlagen abzuholen. Aber leider zu spät, für den vereinbarten Treff auf der Marathon Messe mit Freddy vom ASV Duisburg.



links: Das Hostel "Kangaroo-Stop" in der Dresdner Neustadt liegt ideal für den Marathon.
rechts: Sehr gut! Im Hostel gibt es eine Küche die genutzt werden kann.

20 Minuten Fußmarsch vom Hostel in der Neustadt zur Messe in der "Wildsdruffer Vorstadt". Gleich am Eingang der Messe sorgt eine Gruppe mit Samba Trommeln für brasilianische Stimmung. Die Messe ist überraschend groß. Das hätte ich so nicht gedacht. Umso kleiner ist dafür die Portion Nudeln auf der Pasta Party. Da sollte man wirklich langsam überlegen, sowas besser gleich ganz zu lassen, anstatt die Läufer/innen zu verärgern.



links: Die Marathonmesse ist im Congress Center Dresden
rechts: Startnummernausgabe. Hier hat alle seine Ordnung



links: Medaillenhalter. Sowas hat mir noch gefehlt.....
rechts: Das offizielle Shirt zum Dresden Marathon kann man extra kaufen



links: Bloß nicht zu viel draufmachen! Die Portionen der Pasta Party sind der absolute Witz
rechts: Mehr gibt es nicht. Ich muß nochmal zum Italiener

Weiter mit Sightseeing. Schließlich kommt man nicht so oft nach Dresden. Im Schnelldurchlauf die zentralen Highlights der Altstadt und Neustadt abgeklappert. Zum Abschluss geht es in das Szene und Kneipenviertel der "äußeren Neustadt". Hier gibt es bei dem Italiener "Vecchia Napoli" eine halbwegs normale Portion Spaghetti "aglio olio" mit Salat. Es reicht für heute. Ich bin wirklich kaputt. Die lange Fahrt, das Rumlatschen in Dresden, und dann die Knieschmerzen. Um kurz nach 21 Uhr liege ich im Bett.



links: Wenn man schon mal da ist. Sightseeing in Dresden. Die Frauenkirche
rechts: Blick auf die Hofkirche von der Augustusbrücke



links: Nochmal Abendessen im „Vecchia Napoli“. Nicht übermäßig viel auf dem Teller.
rechts: Eine eher kleine Portion Spaghetti. Zusammen mit der Probierschale von der Pasta Party müßte es reichen

Den Wecker habe ich mir für 6:30 Uhr gestellt. Beim ersten klingeln bin ich sofort wach. Habe ich wirklich 9 Stunden geschlafen? Wahnsinn! Das gab es ja schon ewig nicht mehr. Gleich das Frühstück geschnappt und runter in die Küche. Kaffee und Filtertüten hab ich mir besorgt. Die Kaffeemaschine stellt das Hostel zur Verfügung. So ist das optimal. Super pünktlich und in aller Ruhe nehme ich das Frühstück ein.

Die letzten Sachen packen. Knie und Füße nochmal eingeschmiert. Fertig zum Abmarsch. Im Zimmer gibt es außer mir, noch einen Läufer. Jan aus Hamburg. Da kann man gleich mal übers laufen quatschen und gemeinsam zum Start gehen. Die Läuferbeutelabgabe befindet sich in der Tiefgarage des Congress Center Dresden. Von da sind es noch gut 5 Minuten zum Start in der Ostra-Allee.



Links: Gemütlich frühstücken ohne Zeitdruck. Der Start um 10:30Uhr macht es möglich.
rechts: Beutel weg, und raus zum Start. Neben mir, Jan aus Hamburg

Bilderbuch Wetter heute in Dresden. Allerdings nicht für Läufer/innen, welche auf Bestzeit aus sind. Es werden über 20°C werden. Das könnte die entscheidenden Minuten kosten. Mir ist das egal. Ich bin froh, wenn ich mit den Knieproblemen, ohne weitere Schäden durchkomme. Naja gut, schlechter als 3:20 auf dem flachen Kurs, das muß dann auch nicht sein. Im Starterblock A ist kein Gedrängel, obwohl Marathon und Halbmarathon gleichzeitig starten. Die Stimmung ist gut, jeder fiebert dem Startschuss entgegen. Um 10:30Uhr ist es dann soweit. Das Feld setzt sich in Bewegung.

Gleich zu Anfang muß man sehr konzentriert laufen. Das Feld ist eng, der Belag wechselt stellenweise auf Kopfsteinpflaster und Straßenbahnschienen gibt es auch noch. Die beeindruckende Kulisse der "Inneren Altstadt" kann ich nicht richtig wahrnehmen. Viel zu sehr fixiert, hier bloß nicht hinzufiegen. Dresdner Zwinger, Theaterplatz mit der Semperoper, Residenzschloss und die Kathedrale rauscht einfach so an mir vorbei. Auf der Augustusbrücke über die Elbe entzerrt sich das Feld ein wenig. Gerade mal einen Kilometer gelaufen und schon so viele Highlights an der Strecke.



Links: Historische Gebäude wo man nur hinsieht. Die Schinkelwache bei KM1
rechts: Weltberühmt, die Semper Oper in Dresden gleich nach dem Start

Weiter in der "Inneren Neustadt". Am Neustädter Markt mit der bekannten Skulptur, dem "Goldenen Reiter" biegt die Strecke zum Bahnhof der Neustadt ab. KM2 ist passiert. Die Pace mit 4:22min/km etwas zu schnell. Das Knie macht sich leicht bemerkbar, aber dennoch nicht so schlimm wie befürchtet.

Im Zick-Zack durch die Neustadt. Über Albertplatz zum Palaisplatz. Die Königsstraße durch und erneut zum Albertplatz. Noch eine Schleife laufen über Glacisstraße/Hoyerswerdaerstraße und schon sind die ersten 5km absolviert. 21:34min, macht ein Schnitt von 4:21min/km. Das ist ja gar nicht mal so schlecht.

Weiter durch die "Äußere Neustadt", dem Szene und Kneipenviertel in Dresden. Auch hier gute Stimmung an der Strecke. Das macht Spaß! In der "Radeberger Vorstadt" wird es etwas ruhiger. Die Anfangspace ist nicht mehr zu halten. Die KM Zeiten gehen in Richtung 4:30min/km. Erst recht nicht beim Anstieg auf die 2013 eröffnete Waldschlößchenbrücke über die Elbe. Dafür hat man einen super Ausblick auf die Elbe mit der Altstadt im Hintergrund.

Südlich der Elbe führt die Strecke auf der breiten Fetscherstraße durch die "Johannstadt". Den 10km Durchlauf stoppe ich mit 43:36min. Das läuft doch ganz gut. Ein leichter Druck auf dem Knie ist zu spüren. Dagegen wird an jeden Verpflegungsstand Wasser drüber geleert. So halten sich die Probleme im Rahmen.

2 Läufer vor mir schlurften nebeneinander über die Strecke. Ich muß einen Bogen laufen. Laufen nur den "halben" und blockieren bei km11 schon die Strecke! Ich habe mich auch auf den ersten 10km etwas übernommen, aber so muß man sich nun wirklich nicht gehen lassen. Abzweig in die Stübelallee. Die größte Parkanlage Dresdens, der "Große Garten" wird zur Hälfte umlaufen, bevor dann bei KM13,6 die Strecke in den Park hinein führt.

Im Park haben sich viele Zuschauer versammelt. Die Stimmung dadurch gleich besser. Trotzdem KM14 nur in 4:31min abgedrückt. Jetzt reiß dich am Riemen, wie soll das erst in der 2.Runde werden? Das Palais mit dem Schlossteich wird umlaufen. Dann über die Hauptallee zum Westausgang. Ganz in der Nähe befindet sich das "Rudolf Harbig Stadion", die Heimspielstätte von Dynamo Dresden. Die Strecke führt allerdings genau entgegengesetzt zur "Gläsernen Automobilmanufaktur" von VW. Ich habe mich wieder etwas gefangen. Die Pace ist mit 4:25min/km wieder im grünen Bereich.

Erstes Gel beim Verpflegungspunkt KM16. Etwas früher als sonst, aber ich kann es jetzt schon brauchen. Über die Stübelallee zurück zur Fetscherstraße. Immer noch viel los auf der Gegenseite bei ca. KM10,5. Da kann man mal sehen, daß der Dresden Marathon doch eine größere Veranstaltung ist. Am Fetscherplatz biegt der Kurs wieder ab in Richtung Altstadt. Doch vorher geht es noch durch die "Pirnaische Vorstadt". Ich bin wieder besser drauf, kann weiter Tempo zulegen. War wohl doch nur ein kleiner Hänger.

Es folgt der geilste Teil der Strecke. Über die Steinstraße zum Terrassenufer. Hier hat man ein super Blick auf die Altstadt und Elbe. Für die Halbmarathonies ist es der letzte Kilometer. Klar, daß hier an der Strecke am meisten los ist. Ich sauge die Stimmung auf für die 2.Runde. Am "Italienischen Dörfchen" erfolgt dann endgültig die Verzweigung vom Halbmarathon und Marathon. Schleife laufen und wieder über die Augustusbrücke. Die Zeit beim HM Durchlauf ist mit 1:32:42 absolut gut. Da muß ich heute unter 3:10 finischen. Alles andere wäre jetzt eine Enttäuschung.



links: auf in die zweite Runde. Im Hintergrund die Hofkirche
rechts: Der Goldene Reiter auf dem Neustädter Markt wird in beiden Runden passiert

Die 2.Runde hat bis KM30 gegenüber der 1.Runde eine andere Streckenführung. Lediglich die beiden Brücken müssen in jeder Runde überquert werden. Anstatt der "Inneren Neustadt" gibt es jetzt das Königsufer an der Elbe. Auch sehr schön, aber windanfällig. Ich versuche irgendwie mit den paar verbliebenen Läufern in der Gruppe zu laufen. Im Augustus Biergarten am Elbufer lassen es sich die Besucher gutgehen. Ein kühles Weizen und herrliches Wetter. Für mich sind es noch 20km bis zum Zielbier. Aber es läuft recht gut. Das Knie merke ich kaum mehr, die Pace kann mit 4:25min/km auch weiter gehalten werden.

Bei KM25 ist die Waldschlößchenbrücke erreicht. Der Abschnitt am nördlichen Elbufer ist durch. Die Überquerung der Brücke kostet mehr Kraft als ich gedacht habe. Ach du Scheiße, KM26 in 4:49min. So geht die Sub 3:10 noch flöten! Das muß jetzt in der 4km langen Schleife durch den Villenvorort Blasewitz wieder reingeholt werden!

Auf dem Hinweg kann ich tatsächlich Zeit gutmachen, aber auf dem Rückweg holt mich die Ermüdung wieder ein. Dennoch KM30 bei 2:12:17 passiert. Das müßte doch zu packen sein mit der Sub 3:10! Der VP bei KM30 kommt gerade recht. 2.Gel rein und Wasser aufnehmen. Aber ein Läufer kommt mir zuvor! Mistkram! Wasser verpasst! Was jetzt? Das gibt Seitenstechen mit dem Gel im Magen. Da muß ich schnellstens nachlegen. Wo bleibt der nächste VP?

Die Fetscherstraße runter, das kenne ich wieder aus Runde 1. Da muß doch gleich eine Verpflegungsstation kommen. KM32 in 4:30min geht gerade noch so. Auf noch 10km in diesem Tempo, dann kann nix anbrennen. Endlich der VP mit Wasser. Rein damit! Wieder die halbe Runde um den "Großen Garten". Zähne zusammen beißen und Tempo halten! Mal wieder einen Kilometer in 4:25min abgedrückt. Na also das geht doch!

Der Eingang zum "Großen Garten" ist erreicht. Gegenüber der 1.Runde fällt jetzt die Umrundung vom Palais mit dem Teich weg. Das ist nicht mehr weit! KM36 in 4:25min. Es läuft, wie so oft auf dem Schlussabschnitt. Bisschen Seitenstechen habe ich jetzt doch bekommen, aber es läßt sich aushalten. Während andere abbauen, drehe ich weiter auf. Der Park ist durch. KM37 kurz vor der "Gläsernen Manufaktur" sogar in 4:21min gelaufen. Das wird am Ende ne richtig gute Zeit! Dranbleiben!

Weiter Stübelallee, Straßenbahnquerungsstelle auf die andere Seite. Die Läufer vor mir können noch vor der Tram passieren. Bei mir winken die Helfer die Bahn durch! Ja spinnen die denn? Ich laufe auf dem Grünstreifen neben der Bahn her. Die Bahn ist durch. Über die Schienen wieder auf die Strecke. Glück gehabt, kaum Zeit verloren gegangen. Abzweig in die Fetscherstraße und dann runter zum Fetscherplatz. Das Knie schmerzt mal wieder kurz, aber nach dem Abzweig am Fetscherplatz ist es wieder ok.

Das KM39 Schild zeigt es an. Das ist nur noch ein Klacks! 2:52:57 auf der Uhr. Nochmal alles reinhauen auf den letzten 3 Kilometern! Letzter Versorgungspunkt. Kurz am Becher genippt. Rest über Kopf und Knie. Schon der KM40 Marker. 4:22min, weiter durchhalten! Durch die Steinstraße zum Elbufer. Die Stimmung zieht an. Das ist super! Ich bedanke mich. Daumen hoch für Dresden! KM41 in 4:13min abgedrückt!

Mit der Kulisse der Altstadt geht es das Terrassenufer entlang. Unter der Augustusbrücke durch. Leichter Anstieg am "Italienischen Dörfchen". Semper Oper zur linken. So macht der Zieleinlauf Spaß! Noch eine links/rechts Doppelkurve dann hat man das Ziel vor Augen! Vielleicht noch 300 Meter! Die Zeit ist sogar noch unter 3:06! Wer hätte das gedacht. Ich haue nochmal alles raus. Zielmoderator Jochen Heringhaus macht gute Stimmung, sagt meinen Namen durch. Ich freue mich auf den letzten Metern. Mit einem Strahlen im Gesicht, wird der 20.Marathon in diesem Jahr mit 3:06:12 gefinished!



links: Zum letzten Mal rauf am "Italienischen Dörfchen"
rechts: Finish nach 3:06:12, das hätte ich nicht erwartet.

Die Zielverpflegung ist top! Melonen, Orangen, Äpfel, Bananen und Rosinenkuchen. Ja sogar abgepackte Gels liegen bereit. Dazu alles Mögliche an Getränken. Und natürlich Erdinger alkoholfrei Weizen. Was will man mehr! Im Ziel treffe ich auch Freddy aus Duisburg, nachdem gestern der Treff auf der Messe nicht geklappt hat. Na dann Prost!

Bei der Läuferbeutelabgabe gibt es gleich die Massagen. Nix los, da nehme ich das auch mal in Anspruch. Der Physio hat es echt drauf. Kurze Schilderung der Knieprobleme, dann gibt es Triggerpunktmassage vom feinsten. Seit dem sind die Schmerzen deutlich zurück gegangen. Zu den Duschen muß man noch ein paar Meter laufen, aber das kratzt mich nicht. Sogar die 520km Heimfahrt sind nicht so anstrengend wie befürchtet. Dank dem Bahnstreik gibt es die verdienten Weizen mit Alkohol erst zu Hause, anstatt in der Bahn.



links: Dresden gefinischt. Jetzt erstmal warm duschen.
rechts: Die Tabak- und Zigarettenfabrik „Yenidze“ in der Nähe der Duschen.