

**Dresden Marathon 18. Oktober 2009**  
**Bericht von Anke Sonemann**

Hier mein Bericht:

Samstag, 17.10. nachmittags: Ankunft in Dresden, es ist s...kalt, es regnet und ist windig-brr ekelhaft! Wir haben im Läufer-Hotel Maritim unmittelbar am Start- und Zielbereich gebucht und bekommen für „einen Apfel und ein Ei“ (Läuferkonditionen!!) eine 2-Zimmer Suite mit 2 Bädern! Wow, Luxus pur! Aus einem Fenster kann ich den Zielbereich und die Messehalle (Läufermesse, Ausgabe der Startunterlagen) sehen. Beim Abholen der Startnummern wird mir das erste Mal mulmig, schließlich steht die große Masse an der Ausgabe der Startnummern für den Halbmarathon, bei der Marathonnummer-Ausgabe ist nix los.

18 Uhr: Wir machen uns auf den (Fuß)Weg in die Innenstadt zwecks Suche nach einem Italiener, eine ordentliche Portion Pasta ist einfach ein Muß, allerdings verkneife ich mir alles, was meinem Magen Schwierigkeiten bereiten könnte, wie Zwiebeln, Knobli oder ähnliches.

18.10., morgens um 6:45 Uhr:

Der Wecker rappelt, der erste verschlafene Blick nach draußen (wir haben ein Anemometer direkt vor dem Fenster und ein Thermometer mitgebracht), es sind 3.5°C, es regnet und der Windmesser überholt sich fast selbst so stürmisch ist es. Na toll, da sag‘ ich nochmal ich bin ein Winterläufer!

7:00 Frühstück: Der Frühstücksraum wimmelt von Läufern, mal was anderes in so einem Hotel. Keine Bananen in Sicht, ich frage nach und nach 10 Minuten kommt eine riesige Schüssel mit min. 5kg. Die sind nach weniger als 5 Minuten von den Läufern alle aufgefuttern... Wen wundert's?

8:00 Die Anzieh-Frage will gelöst werden: Ich hatte kurze Hosen und ein Laufshirt ohne Ärmel eingepackt. Bei dem Wetter? Ich gucke aus dem Fenster und sehe irgendwie nur Läufer in langen Shirts und Hosen. Trotzdem kurzärmlig?

9:30 Noch 30 Minuten bis zum Start: Jetzt werde ich echt langsam nervös.

9:45 Noch mal schnell auf's WC und die Sommerlaufsachen gegen eine längere Hose und ein Wintershirt getauscht. Ich finde meine Laufhandschuhe nicht, habe ich die überhaupt eingepackt? Dann muß es eben ohne gehen...

9:50 Wir machen uns auf den Weg zum Start (2 Minuten Fußweg), es ist komfortabel direkt am Start/Ziel ein Hotel zu haben: Kein Anstehen an stinkenden Dixis, keine Warterei bei ekelhafter Kälte im Startbereich.

9:55 Wir reihen uns (ziemlich weit hinten) in die Läufer Schlange ein

10:00 Pünktlich geht es los, den Startschuß hören wir natürlich soweit hinten nicht, aber der Läuferlindwurm setzt sich langsam in Bewegung.

Wünsche meiner Schwiegermutter noch viel Glück und gehe Richtung Start;

10:03 Wir sind auf der Strecke, ich bin wirklich hier und laufe mit einer 40-er Startnummer (alle Läufer mit einer 40-tausender Startnummer sind für den Marathon gemeldet)

10:05 Die ersten 100m habe ich hinter mir, jetzt geht's scharf rechts ab und die erste Brücke hoch. Die stellt sich als viel zu eng für 11000 Läufer heraus. Wir hinten gestarteten Läufer stehen minutenlang, ehe es im Schrittempo weiter geht. Toll!  
km 2: Toll, über 16 Minuten für 2km? Wenn das so weitergeht komme ich erst am späten Nachmittag an...

**Dresden Marathon 18. Oktober 2009**  
**Bericht von Anke Sonemann**

km 3: So langsam löst sich das Gewühl auf und man kann sein Tempo laufen, wird auch Zeit, mittlerweile ist mir übel kalt und der Regen tut sein übriges

Die erste Gegenwind-Passage, brr, kalt, nass, Blindflug, weil die Brille voller Wasser ist. Patsch, die erste große Pfütze nicht gesehen, und schon ist die rechte Socke nass

km 4: Versuche etwas verlorene Zeit wieder gut zu machen, habe allerdings das Gefühl nur über Brücken zu laufen ... (die Elbe wird 6x während des Laufes überquert). Das erste Mal vorbei an der Semperoper, dem Zwinger und der Hofkirche.

ca km 5: Das Feld trennt sich, die 10km-Läufer biegen ab, es wird etwas leerer

km 8-10: Ich habe mittlerweile pitschnasse Füße und friere immer noch ganz furchtbar.

Der Straßenbelag läßt sehr zu wünschen übrig, Kopfsteinpflaster, Straßenbahnschienen und kaputter Belag lassen das Ganze zu einem Pfützensuchspiel werden

km 8-9: Die Straßen sind nur halbseitig für den Verkehr gesperrt, auf der verbleibenden Fahrbahn stauen sich die Autos. Die Luft ist abgasgeschwängert.

km 10-15: Die erste Runde um und durch den Großen Garten, hier ist's ganz nett, neben den km-Schildern für die erste Runde stehen die für die 2. Muß ich das wirklich alles noch ein 2. Mal laufen?

km 15-18: Wieder Gegenwind, es ist soo kalt. Einzig die Verpflegungsstände heitern die Läufer etwas auf, hier gibt es alles, was der Läufermagen wünscht und dazu noch viele aufmunternde Worte. Dabei haben es die Helfer doch bestimmt kälter als wir Läufer, die müssen stundenlang rumstehen

km 19-20: Wieder mal eine Brücke, glücklicherweise hat der Regen nachgelassen, es ist „nur noch“ kalt, ich spüre meine Knie kaum noch. Auch gut, dann können sie wenigstens nicht schmerzen (...)

km 20: Die „Prüfung“, wir kommen an die Halbmarathonweiche, ich hadere schon seit gut einem km mit mir, ob ich mir die 2. Runde bei dem Wetter wirklich antue. Das Halbmarathonziel ist um die Ecke daneben das warme Hotel...

km 21: Ich hab's gemacht, ich bin an der Weiche rechts auf die 2. Runde abgebogen! Ein erhebendes Gefühl so als Einzelne, während die Massen dem Halbmarathon finish entgegen streben. Nicht dran denken, dass die gleich bei der warmen Dusche sind...

Nach km 21: Hoppla, wo sind die Läufer? So toll das Gefühl auch war, als einer von wenigen auf die Marathon-Strecke abzubiegen, so sehr fehlen mir jetzt die Massen. Fühle mich etwas alleine auf dem langen Weg an der Elbe entlang, naja das kenne ich ja von den langen Trainingsläufen am Rhein. Und apropos, wo sind die Zuschauer, die Bands, die Stimmung?

km 21-37: Ich zähle alles in allem 10 Zuschauer auf 16km, ist das öde! Nur die Ordner feuern die Läufer an. Wenigstens wieder ein paar km Rückenwind (km 21-25). Quatsche unterwegs mit ein paar wenigen anderen Läufern, die ich überhole (!!), damit's nicht gar so langweilig wird.

km 25-27: Hänge mich an eine 3-er Gruppe und laufe Windschatten auf der Gegenwindpassage durch eine wunderbare, ruhige Villengegend. Leider halten die 3 Läufer an den Verpflegungsständen an, ich schnappe mir immer nur einen Becher im Vorbeilaufen und weiter geht's, habe meine Verpflegung wie immer bei mir. Endlich hat es aufgehört zu regnen, es geht mir gut (bis auf die eiskalten Finger, ich mache immer noch meine Getränkeflaschen mit den Zähnen auf, die Finger wollen nicht).

km 28: Mein Mann steht am Rand und läuft einen km mit mir, um etwas warm zu werden. Er leiht mir dankenswerterweise seine dicken Handschuhe!

**Dresden Marathon 18. Oktober 2009**  
**Bericht von Anke Sonemann**

km 30-35: Die 2. Runde durch den Großen Garten, fühlt sich gut an zu wissen, dass ich hier nicht nochmal lang laufen muß

km 36: Bisher habe ich mich gut gefühlt, jetzt habe ich einen kleinen Hänger, als ich auf der Gegenbahn (ca. 6km hinter mir) den Besenwagen sehe und die Helfer anfangen die Getränkestände abzubauen. Lt. meiner Uhr laufe ich konstant ein 5:55-er Tempo, so langsam fühle ich mich nicht. Und es sind noch über 200 Läufer hinter mir.

Mein Mann begleitet mich einen weiteren km und bekommt seine Handschuhe zurück, ihm dürfte vom Rumstehen noch kälter sein als mir.

km 37: Jetzt gilt's, es kommen die letzten 5km, die ich nie trainiert habe. Die Straßen sind nicht mehr komplett gesperrt, die Ordner/Polizisten winken querende Fahrzeuge durch, ich muß abbremsen, weil ein Bus vor mir quert. Muß das sein?

km 37-38: Und nochmal über eine Brücke, das 5. Mal (...) wenn ich hier zurück komme wird es nur noch 1km bis zum Ziel sein, aber bis dahin kommt noch eine ekelige Gegenwindpassage an der Elbe entlang.

km 38: Meine rechte Wade macht Zicken, jetzt bloß keinen Krampf!

km 38-39: Die einzige Band, die in diesem Bereich Stimmung gemacht hat (eine von ca. 6 Bands auf der ganzen Strecke...) hat ihre Instrumente verstaut. Frustrierend, auch wenn ich gut verstehen kann, dass denen auch kalt ist. Dafür nochmal heftiger Gegenwind, wenigstens ohne Regen!

km 40: Das letzte Mal zurück über die Brücke, langsam macht sich so etwas wie Hochstimmung breit, ich glaube, ich schaffe es! Und man glaubt es kaum, die Wolken verziehen sich langsam, es wird doch wohl keine Sonne rauskommen?

km 41: Meine „Männer“ stehen an der Strecke, Kieran läuft ein Stück mit und feuert mich nochmal an. Mir geht es immer noch erstaunlich gut aber so langsam reicht es, ich mag jetzt ankommen und eine heiße Dusche!

Km 42: Nein, nicht ins Hotel abbiegen, brav vorbeilaufen, das Ziel vor Augen, Endspurt!

Km 42.195: ICH HAB'S GESCHAFFT! 4h 14min 1sec stehen zu Buche. Ich nehme superglücklich meine Medaille in Empfang und gehe so schnell es denn geht ins Hotel zum Duschen. Mir ist s...kalt, ich stinke verschwitzt, habe nasse Füße und eine dicke Blutblase hervorgerufen durch das Laufen mit nassen Socken. Macht nix, bin übergücklich!

15:30 am Nachmittag: Wir machen noch einen Bummel durch die Stadt und sehen uns die Semperoper, die Frauenkirche und den Zwinger an. Aktive Erholung nennt man das, glaube ich. Mir geht es erstaunlich gut, meine Beine sind etwas müde und mein kaputtes Knie schmerzt ein wenig (die Kälte?), aber sonst ist alles okay.

18:00 Ich lasse mit das Steak in einem super-leckeren kanadischen Steakhouse schmecken.

22:00 Ich falle totmüde ins Bett, morgen ist auch noch ein Tag und wir wollen noch weiter Dresden besichtigen (zu Fuß, versteht sich!)

Fazit: Direkt nach dem Ziel: Nie wieder, 2 Minuten später: Nie wieder bei dem Wetter, 5 Minuten später: Nie wieder bei dem Wetter in Dresden... Der Mensch ist ja glücklicherweise vergeßlich! Und jetzt? Mal sehen, was das nächste Jahr bringt.