Down by the riverside- oder das déjà vue an der Elbe
Königstein-Dresden 29.04.2012

Geht's noch heißer als in Colonia? Dresden schafft das, aber klar!
Staunend beobachte ich am frühen Samstagmorgen auf der Fahrt in die sächsische Landeshauptstadt das Autothermometer. Mit muckeliger Jacke und dicken Socken um 6.30 Uhr bei 13 Grad in Dortmund gestartet kündet es jetzt- nur gut 300 km östlich und drei Stunden später- schon von unglaublichen 22 Grad. Freunde bedenken uns mit einer SMS:
„Viel Spaß im Backofen von Dresden! Sagt das nächste Mal Bescheid, wenn Kordula irgendwo einen Marathon läuft, dann buchen wir dort ein paar Tage mit Sommerwetter-Garantie!"
Witzig!
Unsere Unterkunft in einer Sportpension am Rande der Dresdner Heide ist super. Das Zimmer groß, gemütlich, preiswert und KÜHL! Für die malerische Heidelandschaft habe ich angesichts der 31° flimmernder Hitze vor der Tür kaum etwas übrig.
Von Luft kann in der sonnendurchfluteten Glashalle des World Trade Centers Dresden beim Abholen der Startunterlagen nicht die Rede sein. Doch Jammern nützt nichts- also möglichst langsam bewegen! **Heute!** Dann sehe ich **ihn** an einem Messestand: Den dünnsten aller Sport- BHs auf dem Globus, genau das Richtige. Für **morgen.**
Von 13 auf 31 Grad in 9 Stunden. Zur Akklimatisierung und natürlich der Wärme zum Trotz laufen mein Mann und ich- als wenn da gar nichts wäre- durch die Altstadt. Rast im italienischen Dörfchen. Dann durch die Neustadt. Rast im „Watzke"- Biergarten am goldenen Reiter. Wir laufen mehr als ich für möglich gehalten hätte.

Sonntagmorgen um 7.30 Uhr. Wir haben uns mit Marion und Frank vor unserer Pension verabredet. Die beiden steigen mit ihren Beutelchen- man braucht ja fast nur ein Hemdlein- kurz um. Mein Mann hat versprochen, uns nach Königstein zu fahren und so sitzen wir angenehm temperiert, die Gedanken an heißes Laufwetter weg schiebend, einfach nur im Auto. Wie schön!
Die einladend ausschauende Festwiese unterhalb der Festung Königstein in der sächsischen Schweiz dient als Sammelort und das satte Rasengrün sticht- dank Sonne und getönter Brille- schön vom Blau der obligatorischen Dixie-Band ab. Nett ist es hier! Und auch in der Fremde ein paar bekannte Gesichter.

Auf dem Mäuerchen reduzieren wir kleidertechnisch auf das Allernötigste. Verzicht auf das Reserve-Fläschchen- unmöglich. Jochen schießt noch ein paar Fotos für das Poesiealbum: Dortmunder in Dresden! Posen und albern verdrängt die Nervosität und motiviert für den Lauf, der für uns alle spezielle Erfahrungen bereithalten wird.

Startaufstellung. Unsere Ortung im Feld ist für ein gemeinsames Startphoto nicht mehr möglich. Jochen erwischt noch so gerade den laufenden Kurzfilmer Frank.
Startschuss: Das Signal des für die Fanbegleitung angeheuerten Schaufelrad-Dampfers hallt stimmungsvoll und etwas schaurig zugleich durch das Tal. Schnell zieht sich das Feld – trotz des engen Radwegs - auseinander.
Vielleicht habe ich es noch nicht erwähnt- es ist heiß, schwül heiß- wie heiß genau will ich lieber gar nicht wissen. Bis km 1 geling es mit wahrhaftig, die 50 cm Schatten entlang der hohen Bruchsteinmauer auszunutzen- immer mit Kollisionsgefahr, denn es gibt noch andere, die so denken wie ich.
Das Örtchen „Strand" ruft angenehme Assoziationen vor. Schwimmen im kühlen Wasser. Ebenso das Schild „Eis: 1 Euro". Habe ich doch dabei! Die ersten 10 km

sind trotz allem traumhaft schön. Es geht zwar gut rauf und runter, doch gerade das mag ich ja gern. Jetzt noch ein bisschen Matsche, Regen, Wasser?! Schon wieder solche Gedanken! Das Elbsandsteingebirge mit den zerklüfteten Felsen, tiefen Schluchten und witzigen Tafelbergen (wie zur Hälfte abgeschnittene Toblerone-Stücke), die leuchtenden Wiesen und die bunte Bepflanzung der kleinen Bauerngärten sind einmalig.
Mit einem Läufer aus Dortmund, Dortmund Wickede, komme ich ins Gespräch. Er ist vereinslos, kennt aber **den** Wolfgang. Und wie haben wir zusammengefunden? Na klar über die Plakat- und Grußwand auf dem Läuferrücken. Bei mir leuchtet stilecht in Gelb auf Schwarz „Meisterstadt Dortmund“. Gut schwatzend erreichen wir plötzlich die 4-Stunden-Läufer. Einer von ihnen, ein BVB- Bewunderer, verwickelt mich gleich in einen Fußball-Talk. Dieser Läufer bereitet sich auf einen 120 km Ultralauf vor und freut sich über das gemäßigte Tempo. Als er anzieht, bin ich ganz cool und lasse ihn, ohne die leiseste Versuchung mich anzuschließen, einfach laufen. Habe etwas gelernt!
Stattdessen folgt die Konversation mit einem „Dräsdenr“, auf den ich mich aber arg konzentrieren muss, wenn er mir etwas über die Gegend erklärt. Der streckenkundige Sachse verabschiedet sich nach einiger Zeit. Zu gut, dass er meine Gedanken nicht lesen kann, die sagen nämlich: `Tschüss- bis gleich!`
Besser klappt das mit einem Dänen, der mich mit nettem Akzent motivieren will, doch einmal mit in Spitzbergen zu laufen. Garantiert hitzefrei! Wie verlockend ist das bei gut 30 Grad?

Bei Km 13 treffe ich unerwartet auf Marion. Ein Blick nach rechts sagt alles: Kein unverwechselbares Lachen, kein Spaß, Kreislaufprobleme. Wir bleiben ruhig weiterlaufend bis km 17/18 zusammen. Hier am Ortsrand von Pirna will Jochen als Unterstützung stehen und Marion steigt (zunächst) tatsächlich aus, um mit meinem Mann zum Ziel nach Dresden zurückzufahren. Wie schade ist das denn! Ein bisschen deprimiert und recht nachdenklich über die Gesundheitsrisiken unter diesen Bedingungen laufe ich mechanisch weiter, jetzt in die Stadt Pirna hinein.
Die kleinen malerischen Häuschen sind in Pastellfarben angemalt, schief und reich verziert, doch wo sind die Menschen zu diesen Häusern. Die Fensterläden sind zur Südseite zugezogen, kein Logenplatz ist besetzt: Siesta in einer südeuropäischen Stadt? Die Hochwassermarken an den Häusern aus dem Jahre 2002 beeindrucken mich sehr und der Marktplatz mit dem angepriesenen Canaletto-Blick ist wirklich schön, doch wo sind die Menschen**massen** in der Läuferstadt Pirna? Es ist zu heiß im italienischen Sachsen! Doch ein treuer Fan und Ehemann steht in der sengenden Sonne und ruft mir zu, dass Marion und er noch auf Frank warten wollen. Das ist gut!

Die nächsten Kilometer sind noch sonniger, noch heißer und auch ein bisschen einsamer. Das Feld zieht sich mehr und mehr auseinander. Den Sachsen habe ich überholt, den Wickeder Läufer ebenfalls und wo der kühle Däne geblieben ist, weiß ich nicht. Ein gut trainierter, junger Läufer liegt plötzlich vor mir im Gras am Elbufer. Mein Hilfsangebot lehnt er ab, doch bin ich heilfroh, als ich im nächsten Augenblick das heran rauschende Sani-Fahrrad höre.
Die Wasserstellen werden immer wichtiger. Habe ich vorher immer nur 3-4 Becher genommen, so steigert sich jetzt der Konsum auf 6-8. Trinken, schütten, eintauchen, und trinken, Reserve-Flasche nachfüllen. Auch die trinke ich in jedem neuen Abschnitt ganz aus. Die Plastikbadewannen könnten besser Körperformat besitzen. Mir ist ganz bewusst, dass die Flüssigkeitsaufnahme viel Zeit kostet, aber anders funktioniert das heute nicht. Das nasse Hemd kühlt nur für gefühlte 500 Meter, danach scheint alles schon wieder verdunstet zu sein. Einmal schnorre ich mir sogar privat

bei einem Streckenposten ein paar Schlückchen Wasser. So muss sich Durst in der Sahara anfühlen!
Schloss Pillnitz erscheint bei km 28 auf der rechten Seite. Juhu- das kenne ich schon von unserem Besuch im November. Gleich darauf die kleine Kirche „Maria am Wasser“. Mein Geist ist im Gegensatz zum zweiten Drittel beim Hitze-Marathon in Köln im Oktober absolut frisch und klar, so dass ich die schönen landschaftlichen Anblicke voll genießen kann.

Bei km 32 plötzlich ein großer Mann rechts, der aufgeregt winkt. Mein Mann mit einem extra Gel-Beutel und der Nachricht, dass der 4 Stunden-Zugläufer nur ein paar Meter vor mir ist. Ungläubig registrierend laufe ich weiter und überhole jenen noch vor der nächsten Wasserstelle. Er hat den „Mann mit dem Hammer“ getroffen und spätestens jetzt weiß ich, dass ich alles richtig gemacht habe. Am „Blauen Wunder“ erlebe ich keins, sondern schütte mit Spaß Wasser über alles, was es gibt. Die Kameras klicken!

Gut, dass der MP3 –Player noch funktioniert, denn den benötige ich in den lang gestreckten Elbe-Auen. Die Albrecht-Schlösser bewundernd und den vielen Dresdenern, die am kühlen Strom im Gras verweilen, etwas neidisch zuschauend laufe ich fast ganz alleine weiter. Das Feld ist weit auseinander gerissen. Die Absperrbänder flattern aufgeregt in den Windböen. Endlich wieder etwas Schatten- unter der Waldschlösschenbrücke. Am km 38 erreiche ich den Fährgarten Johannstadt mit dem einladenden Biergarten. Doch der liegt unter Schatten spendenden Bäumen malerisch auf der rechten Seite und für uns Verrückte locken lediglich die Wasserbecher links. Unterquerung der Carolabrücke, dann geht es endlich zum Terrassenufer. Der Kopf ist absolut klar doch im Gegensatz zu den drei bisher gelaufenen Marathons kann ich nicht mehr „aufdrehen“. Die Oberschenkel brennen wie noch niemals zuvor. Wirklich viele Zuschauer hat es nicht an die Strecke verschlagen. Sie sitzen lieber gemütlich auf den Brühlschen Terrassen oder im italienischen Dörfchen unter den großen Sonnenschirmen mit einem großen Glas Radler vor sich. Die letzten Meter noch mal Kopfsteinpflaster. Für vereinzelten Applaus wartender Angehöriger bedanke ich mich erfreut. Kurz vor dem Ziel noch ein paar Überholmanöver und dann laufe ich ziemlich alleine, mit gefühlten Puddingbeinen auf der ungewohnt weichen Tartanbahn die Stadionrunde. Glücklich über das Finish ohne Ausfallerscheinungen in der Brutto-Gesamtzeit von 4:04:25 genieße ich die schöne Stimmung im sonnigen Rund. Mein erster Weg führt mich zum Erdinger-Stand und es zischt gewaltig. Jetzt noch ein Bad in der Elbe- das wär’s.

Jochen eilt auf mich zu, die Kamera in der Hand, ein wenig traurig, dass er es nicht rechtzeitig von km 32 bis zum Ziel geschafft hat.

Gemeinsam warten wir am Anfang der Stadionrunde auf Marion und Frank, denn Jochen weiß, dass Marion doch wieder eingestiegen ist und mit ihrem persönlichen Star-Filmer finishen will. Wie überrascht sind wir, als Frank allein - mit Kamera statt wehender Fahne- auf die Ehrenrunde geht. Marion ist schon „drin“- wie schön, dass sich ihr Körper doch noch an die Hitze gewöhnt hat. ...

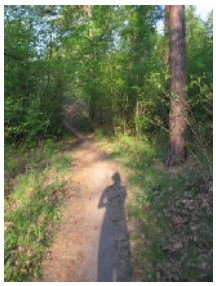
Nach einstimmigem, lautem Stöhnen beim Treppengehen treffen wir noch weitere Dortmunder in Dresden und begrüßen herzlich die Gesandtschaft des LT Wischlingen.

Die friedliche Stimmung im Stadion unterstreiche ich durch eine Geste der Völkerverständigung: Ein gemeinsames Foto mit einer Frau, die ein S0 4 – Emblem auf dem Shirt trägt. In der Stunde des Erfolgs ist man sehr nachsichtig.

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf und so verspreche ich Marion im Auto, dass ich garantiert nicht an dem von ihr anvisierten Köln-Marathon im Herbst teilnehmen werde, von wegen Hitze und so!

Abends führt uns der Weg noch einmal an die alte Wirkungsstätte: den Fährgarten Johannstatt, km 38, den beliebten Treffpunkt der Dresdener bei schönem Wetter. Doch diesmal kein Wasser sondern ein richtiges Radler im lauschigen Grün an der Elbe. Es ist 20 Uhr und das Thermometer zeigt noch immer 29 Grad!

Auch der Tag danach steht auch noch im Zeichen der „Vergangenheitsbewältigung“: Mit den Rädern befahren wir bei trockener Hitze den rechten Elberadweg fast bis zum Schloss Pillnitz, setzen dort mit einer Fähre über und kommen wie am Tag zuvor den Laufweg nach Dresden zurück. Heute erscheint mir dieser Abschnitt noch viel weiter und ich kann mir gar nicht mehr vorstellen, wie ich dieses Stück in der Schwüle absolviert konnte.



Der Dienstagmorgen lockt mich mit Sonne, klarer Luft und „chilligen“ 19 Grad um 7.00 Uhr aus dem Bett. Ich erfülle mir meinen Traum: Laufen im grünen Tann in der Heide nebenan. Nur eine halbe Stunde vor dem Frühstück soll es sein. Mit Begleitung eines Kuckucks, einen einsamen Schläfer auf der Hochheide treffend und mit der Kamera zum Festhalten aller schönen Momente (nach Franks Warnung knipse ich auch die Zeichen, die mir den direkten Rückweg sichern) vergesse ich das, was sich so tief in meine Gedanken eingegraben hat:

Die Hitze an der Elbe.