

Zweimal in einer Woche: „Dötmund“ meets „Dräsdn“

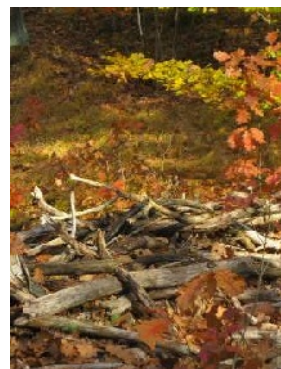
Traillauf in Dresden Klotzsche am 29.10.11

„Zweimal Kontakt mit Dresden - und das innerhalb von einer Woche!“, so schießt es mir durch den Kopf, während ich in Erwartung des Pokalspiels neben meinem Mann im Signal-Iduna-Park hocke, denn schließlich wollen wir uns dort ab Donnerstag kurz entschlossen ein paar Besichtigungs-, Bildungs- und Ferientage gönnen.



Die ganze Family reist mit. Dass ich persönlich dort eine Woche zu spät bin, weiß ich. Der Marathon war ja am vorherigen Wochenende. Doch so etwas sagt man als Einzelläufer der Sippe besser nicht zu laut.

Geschickter ist es diplomatisch vorzugehen und gut informiert (drei Tage Studium diverser Reiseführer) jedem Mitglied nach persönlichem Interesse Vorschläge zu außergewöhnlichen Angeboten der Stadt zu unterbreiten. Die Sippe tappt nichts ahnend in die Falle. Jeder freut sich- neben dem gemeinsamen Programm in dieser tollen Stadt- über sein persönliches Dresden - Erlebnis: Besuch des Heimspiels der Dresdener gegen Karlsruhe, des Verkehrsmuseums und der Flaniermeilen.



Und die Mutter? Die hat doch tatsächlich, ganz zufällig für den Sonntagmorgen, im Laufkalender einen kurzen Herbstwaldlauf in Dresden Klotzsche aufgetan, der in der landschaftlich reizvollen Gegend der Dresdener Heide im nördlichen Stadtgebiet sein soll.

Angemeldet ist sie (dank Internet) auch schon, also muss man ja auch nicht ganz so früh vor Ort sein. Murren kann nun keiner mehr, denn auch für die Wartenden ist im Areal des angrenzenden Kletterparks für genügend Abwechslung gesorgt. Auch der für nachmittags vorgesehene große Elbe-Schiffstour - zur Entlastung der strapazierten Füße - haben die Vier begeistert und dankbar zugestimmt. Geschickte Planung ist eben alles, darin habe ich Übung. Jetzt muss ich nur noch laufen.

Gesagt, getan. Die Gegend, in die es uns am Sonntag verschlägt, ist super schön. Alte Villen an den Hängen des Waldes, der sich bei natürlich strahlendem Sonnenschein bunt verfärbt vom blauen Himmel abhebt. Unser Auto steht in einer Seitenstraße, denn hier gibt es nur DD - Kennzeichen.

Soll ich mich heute wirklich als Dortmunder Touri outen und gibt es unter den Läufern noch über die Pokalschlappe enttäuschte Dresden-Fans? Orange oder Tarnschwarz? Wir gehen 10 Minuten andächtig durch den leuchtenden Herbstwald. Alte Viadukte, versteckt im Wald, brechen das Sonnenlicht. Viel Stimmung ertönt von der Waldlichtung rund um den Kletterpark am Nesselgrund. Die Frage ist geklärt: Mut zum Ruhrpott-Orange!



Schreck lass nach! Es stehen - neben den 90 Männern - nur 10 Frauen auf der Liste für den 9 km Lauf. Erst in diesem Jahr wurde die Weiblichkeit für den 9er Lauf zugelassen - so hatte es im Netz gestanden. Das hätte mich stutzig machen müssen! Die meisten Teilnehmer (etwa 300) bevorzugen die 6 km (3km - Runde zwei mal) zu laufen und beim Passieren des Zuschauerbereichs witzelt der Kommentator, dass manche davon ja sogar noch lachen können.

Was ist denn hier los? Herbstwaldlauf in der Dresdener Heide klingt doch recht harmlos- und vom Streckenprofil fehlte im Netz auch jede Spur.

Überraschung!!! Laut Aussage eines schnittigen Jünglings sind in jeder der drei Runden etwa 70 Höhenmeter zu absolvieren. Kleine Waldpfade, die es hoch und runter geht. Also die Zertifikatsrunde der Bittermärker komprimiert auf 9 km – kalkuliere ich grob.

Startschuss! Vorsicht ist heute geboten, also hinten bleiben, immerhin bin ich nicht nur die am weitesten gereiste, sondern auch die älteste Frau auf dieser Distanz.

Der tolle Herbstwald, die kleinen zerfurchten Wege und die vielen Wurzeln erinnern mich an den Trailrun im letzten Jahr. Nur, dass ich damals dafür trainiert hatte.

Schon beim ersten Anstieg (Marke Pferdeweg in der Bittermark) verspüre ich deutlich, dass wir Dresden in den letzten drei Tagen komplett zu Fuß bereist haben und sicherlich auch gut 20 km im Touristen-Schritt gegangen sind.

Ab km 1,5 wird es flacher, gut zum Erholen, bevor es ebenso steil wieder den Berg hinunter geht. Die Achillessehne lässt grüßen. Beim ersten Durchlaufen des Start/Ziel Bereichs kündigt der Moderator an, dass sich heute nur wenige Läufer freiwillig „die Kante geben wollten“ und die 9km Distanz gewählt haben, darunter auch eine Läuferin aus (er stutzt) „**Dötmund**“.

„**Ködula** Ciprina“ von „den **Ruhpotts** aus **Dötmund**“ schallt es mir in reinstem Sächsisch entgegen. Ein Raunen geht durch die Zuschauermenge und ein bisschen be-reue ich jetzt doch, dass meine Herkunft am Trikot abzulesen ist. Komischerweise fällt wieder das Pokalspiel ein. Da hilft nur nett lächeln, verbindlich ins Volk winken – wie Queen Mum- und schon bin ich auf der zweiten Runde.

Ein Besucher des Kletterwalds rauscht mit seiner Stahlrolle in großer Höhe über meinem Kopf hinweg zur Tanne am Kopf des nächsten Anstiegs. Die erbetene Mitfahr-gelegenheit verweigert er mir. Die Rache eines Dresden-Fans?

Jetzt zahlt sich meine Trailerfahrung aus. Den „Pferdeweg“ geht man spätestens beim zweiten Mal elegant und mit viel Armeinsatz und spart Kräfte für das dritte Mal. Bergab bin ich diese Mal noch etwas verhalten, denn ich will nichts riskieren.

Durchlauf für die Mutter aus der Meisterstadt mit erneuter Ansage: „ Ja sie kann immer noch lächeln, die Startnummer 944, denn sie sind im Pokal ja auch weiter - aus **Dötmund**- in Klotzsche am Start- **Ködula** Ciprina“.

Danke! So viel Aufmerksamkeit müsste ja wirklich nicht sein! Schnell wieder in den Wald - ins Rückzugsgebiet!



Dieselbe Taktik wie in Runde 2! So hänge ich tatsächlich einige Läufer ab, die wie die „Bekoppten“ die 35% tige Steigung des Pfades mit Wurzeln und Ge-strüpp hoch laufen und völlig entkräftet sind. Dötmund ist ja schließlich bekannt für seine gute Mischung aus Kondition und Taktik. Beim Downhill riskiere ich nun, auf der letzten Runde, alles und fliege im 5 Minuten Tempo über Geröll, Baustümpfe, Ilex. Über weichen Waldboden und einen der Phoenix-Halde ähnlichen Pfad erreiche ich als dritte Frau in 51: 31 Minuten das Ziel.

Der Empfang ist freundlich und der gereichte Kuchen (Dresdener Eierschecke) lecker. Mit einer Einladung zum Dresden Marathon, schönen Erinnerungen an einen kurzen, aber extrem knackigen und harten Lauf und eindrucksvollen Bildern der malerischen Kulisse im Gepäck begeben sich mich wieder zurück zur Familie und genieße später die entspannte Elbfahrt auf dem Sonnendeck des Raddampfers und die tollen Ausblicke auf eine phantastischen Gegend. Top Planung!

Ob man den Elbe-Radwanderweg nicht auch mal laufen könnte? Diese Gedanken behalte ich heute lieber für mich!