

Der 19. OEM Marathon 2016

Von Königstein (Sächsische Schweiz) nach Dresden an der Elbe entlang

Am Sonntag, den 26.04.2016 stand mein zweiter Start bei einem Marathon auf dem Plan. Also ging es am Freitag den 23.04.2016 mit dem Auto und meiner Frau Richtung Pirna. Unser Übernachtungsort für 3 Nächte. Nach dem wir einige Staus, die durch Unfälle auf diversen Autobahnen Richtung Osten überstanden hatten, kamen wir so gegen 17:00 Uhr in Pirna an. Bezogen das Zimmer und gingen noch am Elbufer bei schönem Wetter spazieren. Genossen noch Getränke oben am Schloß Sonnenstein in Pirna. Es war relativ warm für April, trocken und sonnig. Das sollte sich bis zum Start am Sonntag leider noch ändern.



(Elbufer bei Pirna)



(Schloß Sonnenstein Pirna)

Samstagsmorgen nach dem Frühstück ging es erst nach Königstein. Um die Parkplatzsituation im Ort zu checken und den Startpunkt des morgigen stattfindenden Marathons zu finden. Um unnötigen Streß zu vermeiden war dies wichtig für mich es vorher zu erkunden.



(Startbereich am Elbufer in Königstein)



(Raddampfer auf der Elbe)

Das schöne Wetter haben wir genutzt um auch am Elbufer in Königstein und durch Königstein spazieren zu gehen. Teilweise sieht der Ort und die Gegend aus wie eine Landschaft auf einer Eisenbahnplatte.

Anschließend ging es nach Dresden, erst zum World Trade Center die Startunterlagen holen, dann über die Messe zu schlendern und ab Mittag Richtung Innenstadt, shoppen. Später rüber über die Elbe in den alternativen Stadtteil Innere Neustadt spaziert.



(Blick Elbabwärts von der Augustusbrücke)



(Blick Elbaufwärts von der Augustusbrücke)

Abends sind wir dann, mittlerweile mit dem Auto (es war kühler geworden und es regnete junge Hunde) in den Stadtteil Äußere Neustadt gefahren. Dort haben wir die Tradition vom Stockholm Marathon weiter gepflegt und am Abend vor dem Marathon bei einem uns empfohlenen Italiener Spaghetti Carbonara und Tiramisu gegessen. Never change a running system. Die Empfehlung war sehr gut. Danke Volker.

Abends im Hotel waren meine Frau und ich erschlagen und es ging pünktlich um 22:00 Uhr ins Bett. Sonntagmorgen um 6:00 Uhr ging der Wecker, eines der zwei Brötchen die wir am Tag vorher in Königstein gekauft haben, habe ich dann mit Nutella auf dem Zimmer gefrühstückt. Im Hotel gab es zwar extra für die Läufer schon um 7:00 Uhr das Frühstück, aber mir war das zu spät. Als Andrea im Hotel gefrühstückt hat, habe ich nur noch meine 2 Tassen Kaffee zu mir genommen. Motivationsbrühe muß sein!

Nach dem Frühstück ging es direkt mit dem Auto nach Königstein. Dort angekommen und Richtung Startplatz gegangen, habe ich direkt festgestellt, das Wetter war wesentlich kälter und eindeutig windiger! Natürlich, Gegenwind. Zitat von der offiziellen Internetseite des Veranstalters:

" Der kälteste OEM aller Zeiten liegt fast hinter uns. Der Morgen startete mit 2 Grad - noch trocken. Danach folgte ein Wechselbad des Wetters und der Gefühle - Graupelschauer wurden durch warme Sonnenstrahlen abgelöst und wir bangten um die Veranstaltung. Aber IHR ALLE habt es wieder zu einem großartigen Lauf werden lassen!"

Jetzt hieß es auf Torsten warten, mein Arbeitskollege und Skatbruder, der gebürtig aus Dresden stammt. Er kam direkt mit dem Zug aus Dresden. Er sollte Andrea begleiten und immer wieder zur Laufstrecke führen und Fotos machen. Diesen Job hat er hervorragend gemacht. Auf einem Freund kann man sich halt immer verlassen.

Nachdem wir uns am Ufer in Königstein gefunden hatten, konnte ich mich warm laufen. Erst ganz kurz vor dem Start trennte ich mich von meiner Trainingshose und von der Outdoorjacke mit der Tatze.

So, in die Startaufstellung gehen und den 3:45h Zeitläufer suchen. Diesen Marathon hatte ich keinen persönlichen Zug-und Bremsläufer wie in Stockholm und bei dem Gegenwind dachte ich in der Gruppe um den Zeitläufer auch Windschatten zu bekommen. Wollte mich was schonen.



(Vor dem Warmlaufen am windigen Elbufer)



(Kurz vor dem Start, beachtet den Dampf vom Raddampfer)

Dann war endlich um 9:25 Uhr, nach Gottesdienst und den warmen Worten des Bürgermeisters von Königstein der Startschuß gefallen. Der 19. OEM Marathon war gestartet und mein 2. Marathonabenteuer auch.



(Start des 19. OEM Marathons)



(Schön hinter dem 3:45 h Zeitläufer einsortiert)

Ich hab sehr schnell festgestellt, dass der Zeitläufer sehr unruhig lief. Sprich zwischen 4:48 min/km bis 5:30 min/km Schnitt laut meiner Uhr. Und da waren wir noch nicht im hügeligen Anfangsbereich des Marathons. Ich hatte es erst auf die unruhige Startphase geschoben, aber das Muster blieb leider bestehen so lange ich dran bleiben konnte.

Um so besser kann ich mittlerweile die Leistung von Uwe von Stockholm einschätzen die er als Zugläufer für mich geleistet hat. Bis zu meinem Sturz hatten wir jeweils bei den 5 Kilometer Messstellen eine max. Zeitdifferenz von 9 Sekunden im Schnitt. Das ist Konstanz. Über den etwas hügeligen (nicht bergig) Anfangsteil des Marathons bin sehr gut herüber gekommen. Musste aber in der Gruppe immer mal wieder auch neben dem Zeitläufer mit Führungsarbeit machen.



(Rathen Km 6,3 alles noch gut)



(Pirna HM-Zeit 1:54 h alles im grünen Bereich)

Es lief bis ca. Kilometer 32 relativ ruhig. Die Gruppe lief halt von Versorgungsstation zur nächsten. Doch dann kamen wir nach ca. einem Kilometer auf dem Gehweg neben einer Strasse wieder zurück an das Elbufer und irgendwie war der Gegenwind auf einmal stärker und kälter.

Am Elbufer zurück habe ich direkt gemerkt, jetzt läuft es nicht mehr so rund wie vorher. Ich habe noch das Lob in den Ohren vom Zeitläufer, dass er selten bei Kilometer 30 noch so viele Läufer um sich hat. Dann musste ich mich ausklinken. Das Lob war für meine Oberschenkel zu viel. Die wollten irgendwie nicht mehr. Also Tempo verringern, 5:30 min/km Schnitt ist auch nicht so schlecht. Diesen Schnitt konnte ich auch nur noch bis zum Blauen Wunder (eine Brücke über die Elbe) halten. Glaube, das war so bei Kilometer 36, habe noch mal Cola getrunken, den Zuspruch von meiner Frau erhalten und dann bin ich wieder los getraut.

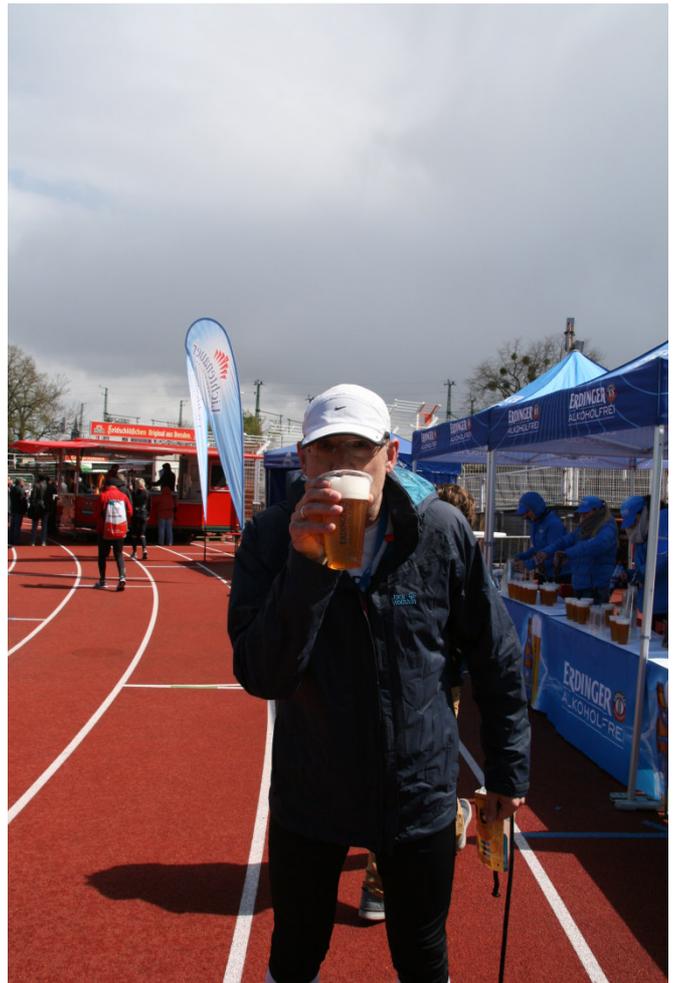
Jetzt fingen die schlimmsten 6 km meines Läuferdaseins an. Es war so eine Mischung aus gehen, walken und ab und zu habe ich es mal wieder mit dem Laufen versucht. Vorletzte Versorgungsstation bevor es vom Elbufer weg ging Richtung Station, gab es richtiges Bier, einen ganzen Becher voll. Wie ich so da stand und meinen Becher Cola getrunken habe, Leute, ich habe lange daran gedacht auch einen zu trinken. Die Vernunft hat gesiegt über die Frustration.

Also ging es weiter im selben Trott. Bis 20 Meter vor dem Stadioneinlauf, da krampfte mein linker Oberschenkel endlich. Dies wiederholte sich dann noch 150 Meter vor dem Ziel. Zwei Damen wollten mich aufmuntern, dass es ja nur noch 150 Meter bis zum Ziel wären. Ich erwiderte, dass das meinem Oberschenkel egal wäre, er möchte jetzt krampfen. Gut, irgendwie bin ich dann doch noch unter 4h ins Ziel gekommen (geschleppt).

Trotz den Umstände während des Marathons und dass ich auch wieder die 3:45 h nicht geschafft habe, bin ich absolut nicht frustriert. Ich habe bei meinem ersten alleine gelaufenen Marathon so viel gelernt bzw. mitgenommen, dass diesmal auch im Zielbereich die Marathonfinisher-Euphorie bei mir ausgebrochen ist.



(Einwenig Spass machen)



(Flüssigkeitshaushalt nach dem Marathon auffüllen)

Den letzten Platz auf dieser Seite möchte ich nutzen, mir wichtigen Personen meinen Dank zu widmen, die mich auf irgendeine Art entweder beim Marathontraining oder direkt beim Marathon unterstützt haben.

Als erstes bei meiner Frau, dann bei Michael C. für den Trainingsplan und Tipps, bei Udo T. und Uwe T. für die Trainingsbegleitung und Tipps, sowie bei den Brandt Brüdern Torsten für die Fotos und die Begleitung meiner Frau und zuletzt beim Volker für die Restaurantempfehlung.

Danke schön!

Oliver Faust

Burk, 27.04.2016