



Oberelbe-Marathon

VON KÖNIGSTEIN NACH DRESDEN

Impressionen von Volker Fritsche

Am 28. April 2024 fiel um 9:20 Uhr der Startschuss zum Jubiläumslauf. Es war die 25. Auflage. Für mich die dritte Teilnahme. Kurioserweise war mein letzter Start hier auch zu einem Jubiläum, nämlich dem 15. und das war vor 12 Jahren, denn in den beiden Pandemie-Jahren wurde hier nicht gelaufen. Zum Start ging ich nicht nur mit dem üblichen mulmigen Gefühl, sondern mit regelrechter Angst. Der körperliche Einbruch auf den zweiten 15 km des diesjährigen Fontanelaufs hatte mental seine Spuren hinterlassen! Was, wenn bei



Kilometer 27 oder so plötzlich das Licht bei mir ausgeht? Meine Niedergeschlagenheit und meinen Missmut musste Dani schon am Vorabend in ertragen. Vielen Dank für dein Verständnis, liebe Dani! Die Wetterprognose stimmte mich auch nicht gerade euphorisch: Sonnenschein und 25°C. Nieselregen und 15°C wären mir lieber! Beim Eintreffen im Startbereich hellte sich meine Stimmung dann doch auf, denn es sah einfach toll aus. Frisches Grün auf Wiesen und an Bäumen, angenehme Kühle. Dazu die dunkle Elbe und die vom Sonnenschein angestrahlten Felsen des Elbsandsteins mit der Festung Königstein. Gemeinsam mit ungefähr 1.000 weiteren Läufer machte ich mich auf den Weg. Immer auf dem Radweg dem Verlauf der Elbe folgend in Richtung Dresden. Ich habe es sehr verhalten angehen lassen und die

Landschaft genossen. Bis nach Pirna (etwa km 20) ist das Elbtal ziemlich schmal und man läuft oft im Schatten der Bäume. Die Felsen zum Greifen nah. Wenn man über Heidenau nach Dresden hereinkommt wird das Tal immer breiter und bietet der Sonne mehr Raum. Die Temperatur war inzwischen schon merklich gestiegen, aber Schleierwolken und eine leichte Brise von schräg hinten machten die Sache erträglich. Erträglich beschreibt auch meinen Zustand so nach 30 - 35 Kilometern. An den Start ging ich mit dem Ziel, überhaupt anzukommen. Wenn es dann aber doch ganz gut läuft, passt man sein Ziel an. Wie das eben so ist. Jetzt hatte ich deutlich unter 5 Stunden im Kopf, vielleicht sogar 4,5 Stunden. Eine Zeit von unter 4 Stunden, wie vor 12 Jahren, lässt mein Allgemeinzustand im Moment ohnehin nicht zu. Kurz vor Schluss musste ich den 4:30er Zielläufer ziehen lassen, aber sei's drum. Die letzten Kilometer durch die Dresdner Altstadt sind dann noch mal was fürs Auge. So erreichte ich wohlbehalten und ohne besondere Vorkommnisse nach 4:39:43 das Ziel im Sportpark Ostra, wo mich Dani und Lotta schon freudig erwarteten.





Natürlich ist das keine Spitzenleistung, aber rückblickend auf meine Befürchtungen vor dem Start bin ich mit dem Verlauf meines Marathons absolut im Reinen.

Der OEM ist und bleibt für mich einer der schönsten Landschaftsmarathons. Auch, oder gerade weil man über weite Passagen ohne Zuschauer mit sich alleine ist.

Für Impressionen von der Strecke und die Ergebnisübersicht sei die

Website <https://www.oberelbe-marathon.de> empfohlen.

Bericht vom 29. Spreewald-Duathlon am Briesensee von Helke Wannewitz

„Mit 270 Teilnehmerinnen und Teilnehmern sind wir deutlich am, eigentlich schon über dem Limit“, so der Kommentar des Organisationschefs vom Verein Spreewald-Triathlon Dietmar Kuhla angesichts der vollen Park- und Wechselplätze und der Starterlisten, die diesmal auch die Wettkämpfe der Regionalliga-Teilnehmer als Novum enthielten.

Wie immer wurden eine Einsteiger-Distanz über 6,5 km Laufen, 11 km Radfahren und nochmals 5,5 km Laufen, eine mittlere Distanz über 10 km Lauf, 42 km Rad und nochmals 5 km Lau - zugleich Wertungswettkampf in der Landesmeisterschaft Berlin und Brandenburg sowie Regionalligawettkampf - sowie für die ganz Harten der lange Kanten über 19 – 84 – 5 km angeboten. Schönstes Wettkampfwetter mit Sonnenschein und ca. 20 Grad Celsius sorgte für gute Stimmung bei Allen, die sich um 11

Uhr am Start eingefunden hatten, mit dabei Frank Aulich, der den langen Kanten angehen wollte sowie Helke Wannewitz, der sich wieder für die kürzere Variante entschieden hatte. Aufgrund der flachen und diesmal auch weitestgehend vom Wind verschonten Streckenführung waren wieder gute Zeiten zu erwarten, wofür allerdings die vielen jungen Leute im Starterfeld zuständig waren.





Der 16. Gesamt- und 4. Platz in der AK 45 von Frank Aulich (4:17:26 Std.) ist dennoch eine tolle Leistung und auch Helke (1:39:09 Std.) konnte sich gegenüber dem Vorjahr um 1 ½ Min. verbessern und wurde (konkurrenzlos) 1. der AK M 75.

Mit dabei vom TVF waren übrigens auch Michaela Poguntke und Arno Pötschik, die als Kampfrichter für die notwendige Wettkampf-Ordnung am und im Wechselgarten sorgten.

Alle Ergebnisse findest Du hier: <https://triathlon-service.de/ergebnisse/index.php>

Immer am 1. Mai!.....

Text: Nic Rohmann Foto: Ulf Kulling



Seit nunmehr 43 Jahren bietet der ausrichtende Verein Athleticon 97 Bad Freienwalde allen Läuferinnen und Läufern jeweils am 01. Mai, die Möglichkeit zur Teilnahme am Baasee-Lauf. Das Angebot reicht vom Bambinilauf über Schüler-Wettbewerbe bis hin zum Hauptlauf über 12,5 und 25 km.

Die Veranstaltung war auch dieses Mal wieder top organisiert. Von der Anmeldung, der Streckenverpflegung über die Streckenmarkierung bis hin zur Zielverpflegung und Siegerehrung gab es nur lobende Worte. Einziges Manco ist die seit 2 Jahren fehlende aktualisierte Webpräsentation des Vereins, so dass nur "Insider" den Traditionslauf - über den Zeitnehmer- finden. Aber das kann man sicher ändern und würde höchstwahrscheinlich auch mehr Teilnehmer an den Start bringen. Die Veranstaltung und auch die vielen fleißigen Helfer hätten es verdient!

In diesem Jahr waren auf der 12,5 km Strecke insgesamt 39 Teilnehmer am Start. Darunter auch Arno Pötschik mit Lauffreund Friedemann Seidel aus Briesen und Ulf Kulling vom TV Fürstenwalde sowie Nic Rohmann vom MULTISPORT-LOS e.V. Ihr Start erfolgte um 11.30 Uhr. Als erster von ihnen erreichte Nic als 5. Gesamt und 1. seiner AK nach 59:27 min. das Ziel, gefolgt von Ulf (2. AK - 01:09:09 Std.) und Arno (3. AK - 01:21:36 Std.)

Alle Ergebnisse findet man hier: https://ziel-zeit.de/ergebnis.php?lauf_id=1583

Wir freuen uns auf die 44. Auflage des Baasee-Laufes am 01. Mai 2025.

