



Ein Blick nach vorn für den Fotografen: Thomas Dold übt auf dem Elberadweg für seinen Weltrekordversuch im Zehn-Kilometer-Rückwärtslaufen. Der Schwarzwälder will am 8. Mai an gleicher Stelle die 42 Minuten unterbieten. „Da hau’ ich einen raus“, sagt der 26-Jährige. Fotos: Jörn Hauße

Warum Dresden immer gut für neue Rekorde ist

Viele Rennen, wachsende Starterfelder und große Begeisterung. Eine Stadt läuft gegen den Trend.

Dresden. Die Konkurrenz ist in diesem Jahr groß und das Staunen erst recht. Berlin, Düsseldorf, Hannover und Mainz – überall in Deutschland finden am 8. Mai große Laufveranstaltungen statt. Zudem auch noch im nahen Prag. Und trotzdem steuert der Renta-Oberelbe-Marathon in Dresden geradewegs auf einen Teilnehmerrekord zu.

Über 4200 Starter haben sich für den Landschaftslauf auf dem Elberadweg bis ins Steyer-Stadion bislang angemeldet. „Nimmt man die Nachmeldezahlen der vergangenen Jahre und passt auch noch das Wetter, könnten es erstmals mehr als 5000 werden“, sagt Gesamtleiter Sebastian Fraulob und ist baff: „Eine so große Resonanz haben wir nicht erwartet, als wir uns zähneknirschend von unserem Stammtermin verabschieden mussten.“ Wegen Ostern und des Maifeiertags wird bei der 14. Auflage nicht am letzten Sonntag im April, sondern zwei Wochen später gelaufen – was niemanden stört.

Dresden – das ist und bleibt offensichtlich eine besondere Läuferstadt, die mit Oberelbe- und Morgenpost-Marathon zwei große Marathons bietet. Schon das ist ein Alleinstellungsmerkmal. Bemerkenswert sind aber vor allem die konstant großen und zuweilen sogar anwachsenden Starterfelder, während deutschlandweit über massiv sinkende Teilnehmerzahlen geklagt wird. „Der Marathon hat sein zu Hause in den Metropolen. Doch inzwischen veranstaltet fast jedes Dorf seinen eigenen großen Lauf“, erklärt Reinhardt Schmidt von der „Laufszene Sachsen“ eine Tendenz, die an Dresden vorbei läuft.

Touristische Vorteile

Warum das so ist? Auch dafür hat Schmidt eine Erklärung. Der Erlebnis-Charakter bei einem Lauf sei gerade für Neu- und Wiedereinsteiger wichtig. Und da habe Dresden mit seiner historischen Altstadt, der Elbe und dem Großen Garten aus touristischer Sicht natürlich Vorteile. Zudem würden die Veranstalter vor Ort mit- und nicht gegeneinander arbeiten. „Wir ergänzen uns“, sagt Schmidt. Dessen „Laufszene“ hat in den vergangenen drei Jahren den Sportscheck-Stadtlauf, die Rewe-Team-Challenge und zuletzt den Nachtlauf in Dresden etabliert. Alle drei Veranstaltungen melden jährlich neue Teilnehmerrekorde, ohne dass andere Rennen wie der Citylauf darunter zu leiden hätten.

Dabei sind Rekorde für die Macher gar nicht das Entscheidende. „Die Läufer wollen Qualität, das heißt eine hervorragende Organisation. Und das ist auch unser Anspruch“, sagt Schmidt. (SZ/-yer)

www.oberelbe-marathon.de
www.laufszene-sachsen.de
www.dresden-marathon.de

„Rückwärts ist nicht vorwärts andersrum“

Einfach so laufen reicht ihm nicht. Thomas Dold rennt lieber in Treppenhäusern. Oder rückwärts. Sein Ziel: der Weltrekord über die zehn Kilometer.

Von Tino Meyer
MEYER.TINO@DD-V.DE

es da ja nicht viele Möglichkeiten“, meint Dold. Natürlich könnte er in Radebeul beim Mount-Everest-Marathon an der Spitzhaustreppe starten: „Aber für einen, der beim normalen Halbmarathon schon Probleme hat, ist das vielleicht nicht das Richtige.“ Und einfach nur teilnehmen ist für einen Perfektionisten wie ihn ohnehin nicht drin. Wenn Dold startet, will er gewinnen.

Also besann er sich auf das, was er nach Treppenlaufen am besten kann: rückwärts rennen. Das ist seine zweite Leidenschaft. Weil er die Weltrekorde von 800 bis 5000 Me-

tern schon innehat, kam ihm die Idee: Hol dir doch den Weltrekord über zehn Kilometer. Der liegt auf der Straße bei genau 42 Minuten, die Bestmarke auf der Bahn bei

„Die ersten Wochen waren ein einziger Kampf und Krampf. Ich habe mich gefühlt wie ein blutiger Anfänger.“

Thomas Dold, Treppen- und Rückwärtsläufer

41:26 Minuten. Eine Herausforderung, wie sie Dold mag. Und der er sich mit allen Konsequenzen stellt. „Wenn ich’s mache, dann richtig. Dieses Projekt hat für mich höchste Priorität – wie sonst nur New York“, betont Dold, der am 8. Mai in Dresden beim Oberelbe-Marathon seinen Rekordversuch starten wird: vom Blauen Wunder bis ins Heinz-Steyer-Stadion.

Ob er’s schafft? „Keine Ahnung. Aber ich hau’ dort einen raus“, sagt Dauer-Optimist Dold, auch wenn er beim Probelauf vor zweieinhalb Wochen erst nach 48:32 Minuten ankam. „Er hat im Ziel nicht einmal geschwitzt, während ich danach drei Tage nicht laufen konnte. Dabei bin ich vorwärts gelaufen“, sagt Michael Mollau, Direktor des Dorint-Hotels, der Dold begleitete und ihm in Dresden ein Rundum-Sorglos-Paket bietet.

Die läuferischen Sorgen ist Dold nun ebenfalls los, wie er sagt. Mittlerweile ist er im Training mehr rück- als vorwärts unterwegs und schafft pro Woche 30 bis 40 Kilometer. Das war vor gut einem Monat



Neue Reize: Dold hat sein Training umgestellt. „Das war hart, aber auch brutal interessant.“

noch unmöglich: „Die ersten Wochen waren ein einziger Kampf und Krampf. Ich habe mich gefühlt wie ein blutiger Anfänger.“ Das heißt schwere Beine, hoher Puls und nicht mal Kondition für zwei Kilometer rückwärts. „Da habe ich das durchlebt, was sicherlich viele Hobbysportler kennen. Ich musste geduldig sein“, berichtet Dold von den Anfängen des Projekts Weltrekord, das die Universität Karlsruhe wissenschaftlich begleitet und ihm schon jetzt einen weiteren Aha-Effekt beschert hat: „Rückwärts ist nicht vorwärts andersrum.“ Was natürlich allein schon mit der Blickrichtung zu tun hat.

Schmerzen am Anfang

Tausendmal könne man gesagt bekommen, die Strecke ist flach und gerade. „Trotzdem dreht man sich zu Beginn ständig um. Doch schnell wird man immer sicherer und vertrauter in die eigenen Fähigkeiten“, erklärt Fachmann Dold, der inzwischen bis zu einem Kilometer läuft, ohne sich einmal umzublicken.

Beim Rückwärtslaufen werden zudem andere Muskeln benötigt. Das wiederum bringt ganz neue Trainingsreize und beugt muskulären Dysbalancen vor, schützt also vor Verletzungen – wenn man es nicht so extensiv betreibt wie Dold: „Anfangs war es hart und hat auch ordentlich wehgetan. Jetzt habe ich mich daran gewöhnt und wieder die alltäglichen Läuferprobleme.“ Nämlich Blasen an den Füßen.

www.thomasdold.com