

Tino Meyer

# Dresden läuft

Die schönsten Laufstrecken der Stadt  
und ihre Geschichten

edition Sächsische Zeitung

www.Laufszene  
Sachsen.de

IMMER GUT BERATEN.  
 AUSTRÜSTUNGEN FÜR  
 LÄUFER, SKILÄUFER, TRIATHLETEN

- + VIDEO-LAUFBANDANALYSEN  
 LEISTUNGS- UND BEWEGUNGSANALYSEN  
 LAUFREISEN EUROPAAWEIT  
 LAUF- UND WALKINGSEMINARE  
 SKISERVICE  
 AUSSTATTUNG VON VEREINEN



DRESDEN  
 FRITZ-REUTER-STRASSE 34  
 TEL. 0351 8495611

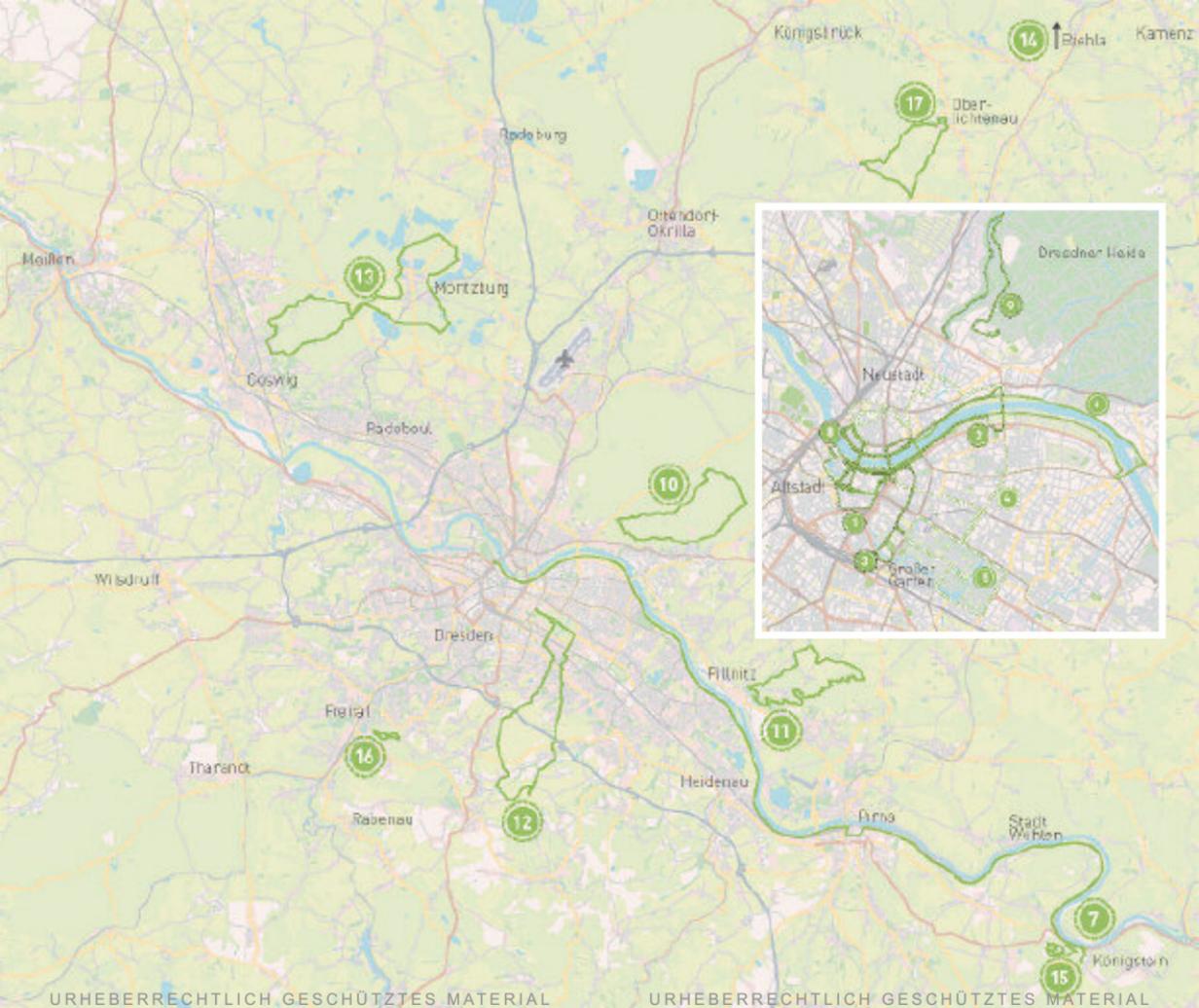
CHEMNITZ  
 AUGUSTUSBURGER STRASSE 101  
 TEL. 0371 4040233

MO-FR 10-19 UHR  
 SA 9-13 UHR

WWW.LAUFSPORTLADEN.DE

Inhaltsverzeichnis

Übersichtskarte .....	4
Vorwort .....	7
Einführung .....	9
Jahreskalender .....	14
<b>Dresdner Experten</b>	
Paul Schmidt – Trainieren nach dem Lustprinzip .....	16
Simone Bürlü-Sickert – Ausdauer für alle .....	52
Angie Küng – Kleine Übung, große Wirkung .....	76
Sascha Lense – Runter von der Couch .....	104
Tell Wollert – Mythos Marathon .....	140
<b>Laufstrecken</b>	
<b>In der Stadt</b>	
● Citylauf .....	22
● Stadtlauf .....	28
● Team Challenge .....	34
● Dresden Marathon .....	40
● Großer Garten .....	46
<b>An der Elbe</b>	
● Nachtlauf .....	59
● Oberelbe-Marathon .....	64
● Frauenlauf .....	70
<b>Drumherum</b>	
● Prießnitzgrund .....	82
● Dresdner Heide .....	88
● Weißföhr Hochland/Borsberg .....	94
● Babisnauer Pappel .....	100
<b>In der Umgebung</b>	
● Sachsenlauf Coswig .....	110
● Froschlauf Biehla .....	116
● Festungslauf Königstein .....	122
● Windberglauf Freital .....	128
● Silvesterlauf Oberlichtenau .....	134
Der Weg ist das Ziel – Visionen für Dresden .....	147
Personenregister .....	150
Autor .....	154



## Hardcore am Feiertag

11

Borsberglauf

17,5 km

Wer Trailrunning mag, muss nicht unbedingt bis in die Alpen fahren. Diese Art Abenteuer über Stock und Stein gibt es auch im Naturschutzgebiet Borsberg – und den Blick aufs Schloss Pillnitz inklusive.

Am Anfang steht die Landschaft, dieses urwüchsige Stück Natur mit seinen schmalen Pfaden, steilen Anstiegen, den Felsbrocken und Bäumen sowie der herrlichen Aussicht. Daraus entwickelt sich Faszination und irgendwann dann Leidenschaft, verbunden mit der Herausforderung, dies alles laufend neu zu entdecken. In Kurzfassung ist das die Entstehungsgeschichte des Borsberglaufs.

Es beschreibt aber zugleich eine vergleichsweise neue Bewegung innerhalb der Laufszene: Trailrunning, also dem Rennen in anspruchsvollem, hügeligem bis bergigem Terrain über Stöcke, Steine, Wurzeln und gern auch durch ausgetrocknete Flussbetten. Je verwegener, desto besser. Entscheidend ist nur eines: Unterwegs möglichst viele Höhenmeter sammeln, am liebsten mit Anstiegen wie dem vermutlich steilsten der Stadt vom Tiefen Grund hinauf zum Borsberg. Hier sind selbst gehende Läufer schneller als jeder Radfahrer. Diese andere Art von Laufen liegt nicht nur im Trend, sondern entspricht irgendwie auch dem Zeitgeist. Wieder raus aus der Stadt, weg vom Alltag lautet die Devise – und Entschleunigung ist das dazugehörige Modewort.

Als sich der Dresdner Ralph Koritz in den 1990er-Jahren im Schönefelder Hochland mit den Borsberghängen und dem Friedrichsgrund regelmäßig auf den Rennsteiglauf vorbereitet, hat er seine Stoppuhr trotzdem immer dabei und manchmal auch Uwe Sonntag. Begeistert von der herrlich herausfordernden Gegend





Schmale Pfade, steile Anstiege – auch das macht die Faszination Borsberg aus.

sind beide, nur die sportlichen Erfolge im Anschluss an die vielen, vielen Läufe doch sehr unterschiedlich. Während Koritz dreimal den Marathon am Rennsteig gewinnt und beim Supermarathon über gut 72 Kilometer zweimal Zweiter wird, ist Sonntag sogar neunmal in Folge am Start – mit Rang 254 als bester Platzierung. Dafür aber kommt ihm der Gedanke eines Rennens im Naturschutzgebiet oberhalb von Schloss Pillnitz.

Gesagt, getan. Nach dem Testlauf mit knapp 50 Teilnehmern findet schließlich am 3. Oktober 2003 der erste Borsberglauf statt. Seitdem wird immer am Einheitsfeiertag gelaufen, auch wenn

für Uwe Sonntag deshalb nun die traditionelle Herbstfahrt mit Freunden nach Ungarn ausfällt. »Wir haben versucht, den Termin zu verlegen. Aber inzwischen ist der Lauf eine Institution. Borsberg und 3. Oktober gehören zusammen«, erklärt er.

Die Faszination Borsberg lässt sich mit Terrain und Termin allein aber nicht fassen. Das anspruchsvolle Vergnügen hat sich vielmehr zu einer Veranstaltung für die ganze Familie entwickelt samt Kinderbetreuung und einem außergewöhnlichen Bambini Lauf. Über hundert Knirpse sind bei der Runde um den Platz des Hockeyvereins Pillnitz dabei, und nicht wenige von ihnen ausschließlich wegen der geschmackvollen Medaillen: einer Bäckerbrezel.

Die Motivation der Erwachsenen geht in eine andere Richtung. Streckenrekorde werden natürlich auch am Borsberg geführt und im Anschluss die Sieger geehrt. Nur sind Zeit und Platzierung nicht die entscheidenden Kriterien beim Trailrunning. Neben dem Gesundheitsaspekt, das haben inzwischen wissenschaftliche Studien belegt, ist das bewusste Naturerleben ein stark ausgeprägtes Motiv. Kein Wunder also, dass sich die Trailrunner auf

Hinunter an Schneiders Delle führen die letzten Meter direkt durch die Weinhänge.



den Weg machen, die Nische zu verlassen. Von einem neuen Boom zu sprechen, ist verfrüht – und von den Organisatoren solcher speziellen Berg- und Tal-Läufe auch gar nicht gewollt. Trotzdem steigen die Teilnehmerzahlen, nicht nur beim Borsberglauf. Rund 500 sind es jedes Jahr und damit in etwa so viele wie Höhenmeter auf der 17,5-km-Distanz. »Die Strecken sind so abwechslungsreich und selektiv. Das ist Hardcore«, findet Uwe Sonntag.

Den Abschnitt vom Borsberg bis zur Meixmühle und dem Friedrichsgrund mit etlichen steinernen Brücken hat übrigens Friedrich August III. anlegen lassen, dem das Seitental der Elbe auch seinen Namen verdankt. 1780 ist das gewesen und der Kurfürst später zum ersten König von Sachsen ausgerufen worden. Genau genommen standen am Anfang also Landschaft und Monarchie. Friedrich aber ging in dem urwüchsigen Stück Natur ausschließlich spazieren. Trailrunning war damals noch ein Fremdwort.

### Besonderheiten und Höhenprofil

- › Länge: 17,5 Kilometer (sowie 11,5, 6,5, 2,2 km und Bambinilauf)
- › Höhenmeter: 481
- › Boden: Wald- und Schotterwege sowie wenige Asphaltstücke
- › Besonderheiten: immer am 3. Oktober geht's direkt durch den Weinberg ins Ziel
- › Geeignet für Familienausflügler, herbstliche Abenteurer und Naturgenießer
- › Download: [www.laufszene-sachsen.de/borsberglauf](http://www.laufszene-sachsen.de/borsberglauf)

