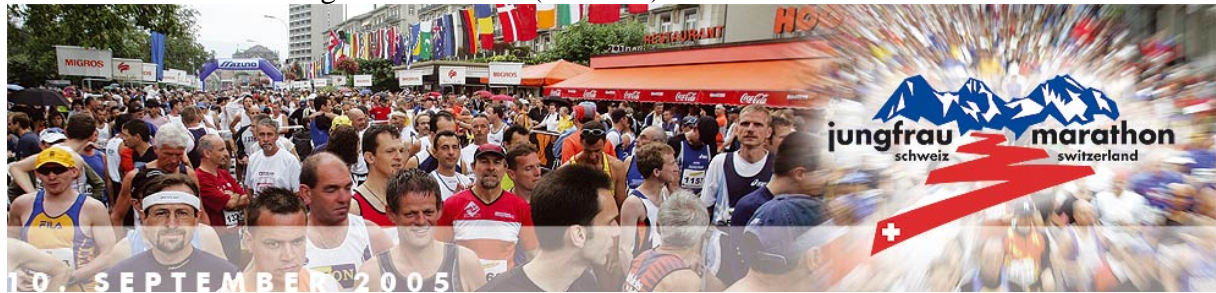


## Erlebnisbericht vom Jungfrau-Marathon (Schweiz)

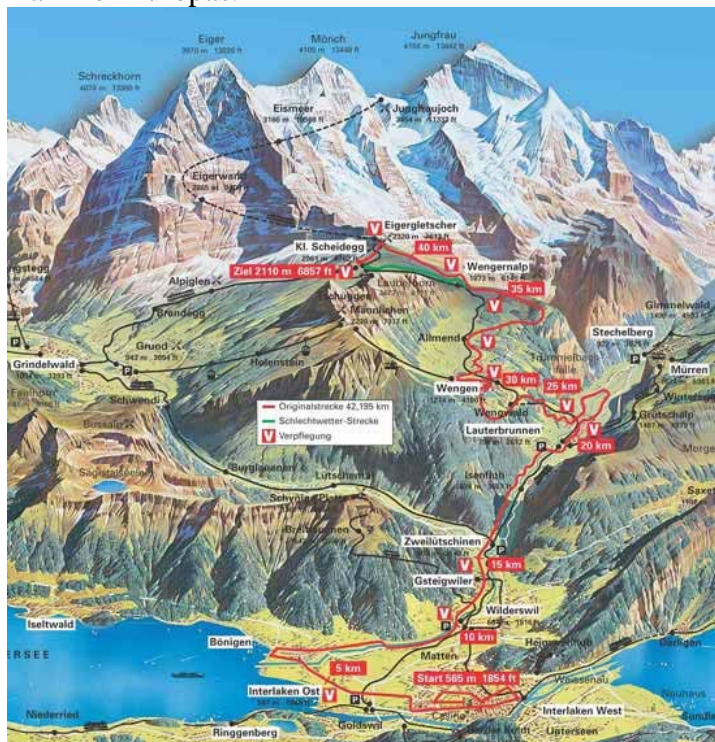


Nachdem Marathon-Desaster beim Ironman Switzerland am 17.07.2005 musste ich mir in diesem Jahr noch beweisen, dass ich doch noch was Großes leisten kann. Die in stundenlangen Trainingseinheiten aufgebaute Form sollte nicht unnütz sein, so überlegte ich mir, was es im europäischen Spätsommer noch für sportliche Herausforderung auf mich warten.

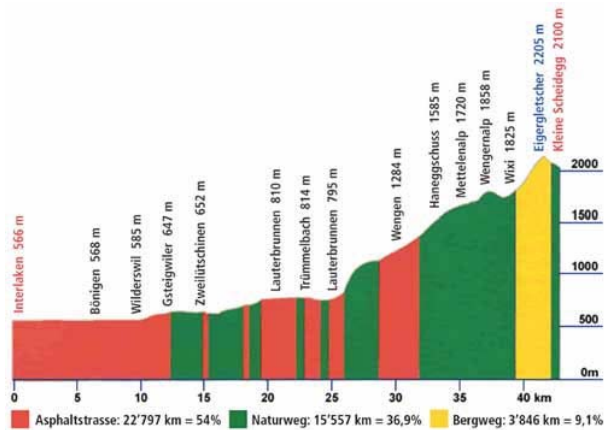
Sollte es noch mal eine Langdistanz sein, ich füllte 2 Preisausschreiben für die Langdistanz am Bodensee aus, dort wurde ich jedoch nicht berücksichtigt. Als Alternative hatte ich noch einen Duathlon in Grevenmacher/Luxemburg. Da ich allerdings immer den Wunsch hatte, irgendwann mal einen Bergmarathon zu absolvieren, viel die Wahl nicht schwer und ich bemühte mich um einen Startplatz beim Jungfrau-Marathon. Im Gästebuch des Marathons bot ein Athlet seine Startkarte an, danke noch mal Winfried.

Mein Traum war eigentlich mal der Swiss-Alpin-Marathon, da der allerdings kurz vor den europäischen Ironman-Wettbewerben ist und die erstmal wichtiger sind, und ich mir auch noch einpaar Highlights für später aufbewahren wollte, wurde es halt der „schönste Marathon der Welt“, wie der Jungfrau-Marathon auch genannt wird.

Die Jungfrau ist ein Berg im Berner-Oberland mit 4025m Höhe, Eiger und Mönch sind die beiden angrenzenden Berge. Auf dem Jungfrau-Joch befindet sich der höchstgelegene Bahnhof Europas.



Am Freitag ging es dann mit dem Auto in Richtung Schweiz. Die Backpackers-Villa (www.villa.ch) in Interlaken sollte meine Herberge für die nächsten 3 Tage werden. Dort bezog ich Quartier in einem 6-Bett-Zimmer. Ich teilte mein Zimmer mit 3 weiteren Läufern und 2 Gleitschirmfliegern. 2 der Läufer, beides Niederländer haben den Lauf schon mehrfach hinter sich gebracht. So wurden sie von mir gleich mit Fragen gelöchert, wie ich den Lauf anzugehen habe. Das ist nämlich nicht so einfach, da die ersten 26km nur 300hm aufweisen.



Am Nachmittag ging es dann ins Casino die Startunterlagen zu holen und sich die Produkte auf der Messe anzusehen.

Am Samstagmorgen um 9Uhr sollte der Startschuss fallen, Punk 8.50Uhr verabschiedete sich mein Laufsensor S1, die Batterie war leer. So musste ich noch mal schnell zurück in die Villa, danach war ich wenigsten aufgewärmt.

Um 9Uhr ging es dann los, die ersten 26km waren relativ flach und hatten nur etwa 300hm. Es ging erstmal eine Runde durch Interlaken, dann ging quetschten sich 4000 Läuferinnen und Läufer durch die schmalen Wege in Richtung Lauterbrunnen. Es ging entlang des Flusses, der noch vor Tagen zu katastrophalen Überschwemmungen im Berner Oberland geführt hat. Hier schon mal rechtherzlichen Dank an die Helfer, die es ermöglicht haben, dass der Lauf doch noch stattfinden konnte.

Es klarte so langsam auf, so dass man die Jungfrau erkennen konnte. Alleine für den traumhaften Blick auf die Jungfrau lohnt sich eine Fahrt nach Interlaken.



In Lauterbrunnen angekommen war es plötzlich sehr heiß, kein reißender Fluß mehr und keine Bäume, die die Läufer kühlten ein. Eine kleine Runde galt es rund um Lauterbrunnen zu

laufen. Bei KM 26 bog man dann in eine Strasse ein und da war sie, die berühmte Treppe des Jungfrau-Marathons.

Mit Ach-und Krach konnte ich mich im Laufe der letzten 2 Jahre von etwa 6min/km auf 4:30min/km steigern. Als ich den ersten Km hinter mich gebracht hatte, konnte ich meiner Polar gar nicht glauben, 14:25min/km. So benötigte ich für das Stück, etwa 5km von Lauterbrunnen nach Wengen etwa 1:12Std. Ab hier waren nicht mehr jeder Km ausgeschildert, sondern jeder ¼ km. An Laufen war bei diesen Steigungsprozenten nicht mehr zu denken.



Zwischenzeitlich wurde es wieder etwas flach, so dass ich mich zwingen musste, wieder zu Laufen, damit ich nicht allzu viel Zeit verlor.

In Wengen wechselten sich die steilen und flachen Passagen ab, so dass man mal lief und auch hin und wieder gehen musste.

Der nächste Streckenabschnitt von Wengen zur Skistation Wixi wurde es auch wieder so steil, dass man kaum Laufen konnte und dass man wieder gehen musste. Im Gegensatz zum Ironman ist hier Gehen keine Schande. Hinzu kam noch der Regen, in kurzen Hosen und Tri-Top ist das nicht so prickelnd bei Temperaturen unter 10 Grad. Ich will aber hier nicht jammern, die Athleten (Inferno) die vor 3 Wochen auf der anderen Seite des Tals den Berg erklimmen durften, mussten im Schnee laufen. So hatte ich noch Glück.



Ab Km 39 begann die untere Moräne. Wie schon beim Aufstieg von Lauterbrunnen nach Wengen ist auch hier der Pfad so schmal, so dass ein Überholen so gut wie unmöglich ist.



Ab KM 40,5 und etwa 1600hm in den Beinen ging es dann auf die obere Moräne. Über grobes Gestein sollten die letzten 250hm überwunden werden. Als Abschluss wartet dann oben der Dudelsackspieler auf einen.



Vom Backpiper ging es dann noch mal ein Stück bergab, ein völlig neues Feeling, wenn man die letzten Stunden nur bergauf ging. Die Muskeln danken es einem meist mit einpaar Krämpfen in den Waden, ich blieb bisher allerdings von so etwas verschont.

Am KM 41 geht es dann nur noch bergab in Ziel. Hier schon mal vielen Dank an Carole für den famosen Endspurt ins Ziel, das war dank Dir bestimmt ein 4er Schnitt und das noch nach 41km und 1829hm. Nach 5:17:29Std, 1829Höhenmeter und 305Tiefenmeter war ich im Ziel.

Im Ziel gab es die obligatorische Medaille, Finnishershirt von Mizuno (Funktion) und ein Diplom.

Jetzt begann allerdings der schlimme Teil des Wettkampfes, es ging mit einer lahmen „Bimmel-Bahn“ wieder runter nach Interlaken. Jetzt weiß ich auch, woher die Schweizer ihre Gelassenheit und Ruhe haben, es dauerte fast 1,5Std bis die Bahn in Interlaken ankam. Besonders schlimm ist das, wenn man seit nunmehr fast 8 Stunden nicht pinkeln konnte.

Mit meiner Zeit bin ich ganz zu frieden, da ich kaum seit Zürich trainiert habe. Nächstes Jahr komme ich wieder und knacke dann hoffentlich bei besserem Wetter und besserer Sicht auf die Berge die 5Std-Marke.

Die potentiellen Starter sollten sich allerdings darüber im Klaren sein, dass an manchen Stellen nicht überholt werden kann und man dementsprechend sein Tempo wählen soll. Lieber vorher etwas schneller angehen und später dann mit den anderen gehen. Ich bin leider etwas zu langsam angegangen und hatte dann noch so viel Kraft, dass ich noch überholen hätte können, aber kein Platz mehr da war. Der Jungfrau-Marathon wird nicht umsonst der schönste Marathon der Welt genannt, die Organisation war perfekt, das Wetter leider nicht. Wer mal was anderes als die langweiligen City-Marathons a la Mainz und Frankfurt erleben will, sollte unbedingt einen Bergmarathon machen. Es ist ein ganz neues Körpergefühl, man erlebt andere Schmerzen. Es ist meiner Meinung nach auch weniger anstrengend für die Muskeln und Sehnen, als ein Marathon der sehr schnell gelaufen wird. Hier wird der Bewegungsapparat bei weiten nicht so gestaucht als bei einem Marathon auf der Straße bei wesentlich höherem Tempo.

Vielen Dank an meine Fahrer Antje und Achim (nicht der GRÖLAZ ☺), dass Sie mich mitgenommen haben und ich nicht selbst fahren musste.