20. Jungfrau-Marathon

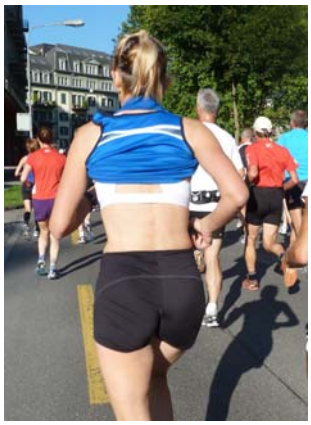
Mit dem Gedanken einer Teilnahme am Jungfrau-Marathon in der Schweiz beschäftigte sich Helge Hallmann schon seit einigen Jahren. Einziger Kollisionspunkt war dabei stets der Südraum-Marathon bei Leipzig, an dem Helge bisher an allen Läufen teilgenommen hatte und deren Serie er nicht unterbrechen wollte. Beide Veranstaltungen fielen bisher stets auf dasselbe Wochenende, in diesem Jahr aber erstmals nicht. Somit stand einer Realisierung dieses Vorhabens nichts mehr im Wege. Als besonderes Bonbon kam dazu, dass 2012 das 20. Jubiläum des Jungfrau-Marathons anstand und der Veranstalter aus diesem Grund 2 Läufe ausgeschrieben hatte: Am Sonnabend die Männer ab Alterklasse M 50 und alle Frauen und am Sonntag der „Rest“. Mit weit über 1000 Frauen in einem Starterfeld eines der schönsten und mit 1829 zu bewältigenden Höhenmetern auch anspruchvollsten Marathons zu laufen, wann hat man das schon einmal. Michael Kretzschmar war auch schnell zu begeistern und als ich Wind von diesem Vorhaben bekam, war ein Trio unserer LVB-Laufgruppe perfekt. Als der Termin näher rückte, zeichnet sich auch für das Berner Oberland eine hochsommerliche Großwetterlage ab, sodass wir einem spektakulären Lauferlebnis entgegen sahen. Um angesichts der bestehenden Entfernung von ca. 850 Autokilometern ein halbwegs vernünftiges Verhältnis zwischen Reise- und Erlebniszeit hinzubekommen, hatten wir uns für die Anreise am Donnerstag und Rückreise am Montag entschieden. Quartier hatten wir in einem kleinen Hotel im ca. 10 km von Interlaken entfernten Bergdorf Saxeten (wird im Schweizerdeutsch völlig anders gesprochen, als geschrieben) bezogen. Das avisierte Wetter stellte sich ein, sodass wir bereits am Freitag beim Abholen der Startunterlagen die phantastische Kulisse von Eiger, Mönch und Jungfrau sehen konnten. Auf der Suche nach dem Startareal mit der Marathonmesse weist uns eine Schweizerin den Weg. Wir sollen durch die Gasse bis zu der großen grünen „Matte“ laufen.

Es klärt sich schnell auf, gemeint ist eine große Wiese. Die Marathonmesse ist in einem riesigen Zeltdorf untergebracht. Mit dem Werbeslogan einer Catering-Firma fühlen wir uns bei diesem Ereignis angesprochen.

Wir bekommen unsere Startunterlagen, die u. a. auch ein Laufshirt enthalten.

Am Marathontag fahren wir mit dem Zug nach Interlaken (565 m über NN), die Start-Nummer ist auch Fahrausweis. Das gestern bereits gute, aber noch recht dunstige Wetter hat noch zugelegt, das Bergpanorama ist heute glasklar zu sehen. Schön, dass der Veranstalter bei seinem Jubiläum solche tollen Bedingungen bieten kann. Da sich der Veranstalter von den Läufern das Tragen des Laufshirts gewünscht hat, kommen wir diesem natürlich nach. Bei recht milden Temperaturen sammeln sich die ca. 4000 Läufer im Startareal. Es werden Traditionen gepflegt, eine Alphorn-Gruppe einschließlich Fahnenschwenker zeigt ihr Können. Auf großen Bannern sind alle bisherigen Sieger bei den Frauen und Männern abgebildet, darunter auch der Neuseeländer Jonathan Wyatt, der 2003 mit 2:49:01,6 h Streckenrekord lief und dabei 12 min. Vorsprung vor dem Zweiten hatte.

Ein Holländer hat sich eine orange Krone gebastelt und Pierre aus Frankreich mit einem Röckchen kostümiert. Denen ist die Aufmerksamkeit der Zuschauer gewiss. Es geht im Starterpulk recht locker zu, erst kurz vor dem Start wird es so richtig voll. Ob man will oder nicht, man kann dem schönen Geschlecht nicht ausweichen. Man kommt zwangsläufig mit den Mädels in Kontakt. Helge tauscht sich mit Agnes aus und mir kommt beim Suchen nach Fotomotiven Alma vor die Linse, natürlich ohne dabei zu wissen, dass ich mit ihr ca. 6 Stunden später gemeinsam ins Ziel laufen werde.



Auch aus Japan sind Teilnehmer dabei. Im Grand Hotel Victoria-Jungfrau sind nur einige wenige Zuschauer zu sehen, die sich für die Marathon-Veranstaltung interessieren. Aber vielleicht sind die ja auch alle am Start. Wie es sich für die Schweiz mit ihrer Schützentradition gehört, wird der Start mit einem ordentlichen Böller vollzogen. Es geht zunächst zwei kleine Runden durch Interlaken, wobei das Startareal ein zweites Mal durchlaufen wird. Vor uns läuft Maria, die sich bereits kurz nach dem Start etwas „Marscherleichterung“ verschafft hat. Da sind wir doch auf die weitere Entwicklung gespannt. Wir sind von zahlreichen knackigen Frauen aller Altersklassen umgeben. Man weiß immer gar nicht, ob man sich auf das phantastische Bergpanorama oder auf die unmittelbar uns umgebende Läuferinnenschar konzentrieren soll.

Vor uns läuft ein very british runner.
Wir erreichen Bönigen am Brienzersee und werden am Ortseingang von einer Blaskapelle begrüßt.

Das Superwetter hat natürlich jede Menge Zuschauer an die Strecke gezogen, darunter auch viele Kinder.

In Böningen sind dann auch die ersten Zuschauer, die die Läuferschar mit dem ohrenbetäubenden Lärm riesiger Kuhglocken anfeuern. Nachdem wir bisher immer so ziemlich zusammen gelaufen sind, sind Helge und Michael jetzt weg. Durch das Fotografieren verbummelt man doch die eine oder andere

Minute. Es geht jetzt immer an dem Gebirgsfluss Lütschine entlang. Als wir ca. bei km 8 über eine historische Holzbrücke die Flussseite wechseln, wird ein heute nicht unerheblicher Fakt wirksam: Ab jetzt ist Laufen im Schatten angesagt. In Wilderswil ist bei km 10 die zweite Verpflegungsstelle. Schweizer Präzision auch bei der Streckenkilometrierung: Auf den Schildern sind die Koordinaten vermerkt.

Es geht weiter immer auf der Höhe entlang oder nur leicht ansteigend. Die Ortschaft Zweilütschinen passieren wir bei km 15. Auch hier

Auch in Wilderswill ist der Streckenrand von vielen Zuschauern dicht gesäumt. Es scheint, als wäre fast der ganze Ort auf den Beinen. Hier werden gleich zwei Trommlergruppen zur Anfeuerung der Marathonis aufgeboten. Neben den Jungs und Mädels mit den obligatorischen Kuhglocken ist außerdem eine kleine Akkordeonspieler-Gruppe aktiv.

Kurz vor dem Ortsausgang zweigt von der Laufstrecke der Promille-Weg ab. Hier steht ein Berner Sennenhund, dem der ganze Trubel gar nicht so geheuer ist und der daher permanent bellt.

ist prächtige Stimmung am Streckenrand, die natürlich auch durch eine Musikgruppe mit angeheizt wird. Zum Glück verläuft die Strecke jetzt wieder teilweise im Schatten. Mittlerweile ist es doch recht deutlich zu merken, dass das heute ein warmer Tag werden wird. Wir laufen immer noch direkt neben dem Gebirgsfluss das leicht ansteigende Tal hinauf. Der Veranstalter muntert die Läuferschar mit einigen originellen Sprüchen auf.

Es geht in Richtung Lauterbrunnen bei km 20. Vor mir läuft Shantal vom Mexiko Running Team. Auch Angelika, zum Ereignis passend eine Jungfrau mit Geburtstag am Tag nach dem Marathon, ist gut unterwegs. Ganz Lauterbrunnen ist wunderschön geschmückt, und es herrscht Volksfeststimmung.

Hier wird von den Zuschauern die ganze Anfeuerungs-Palette aufgeboten: Kuhglocken, Bands, Plakate und natürlich ein permanent applaudierendes Publikum.

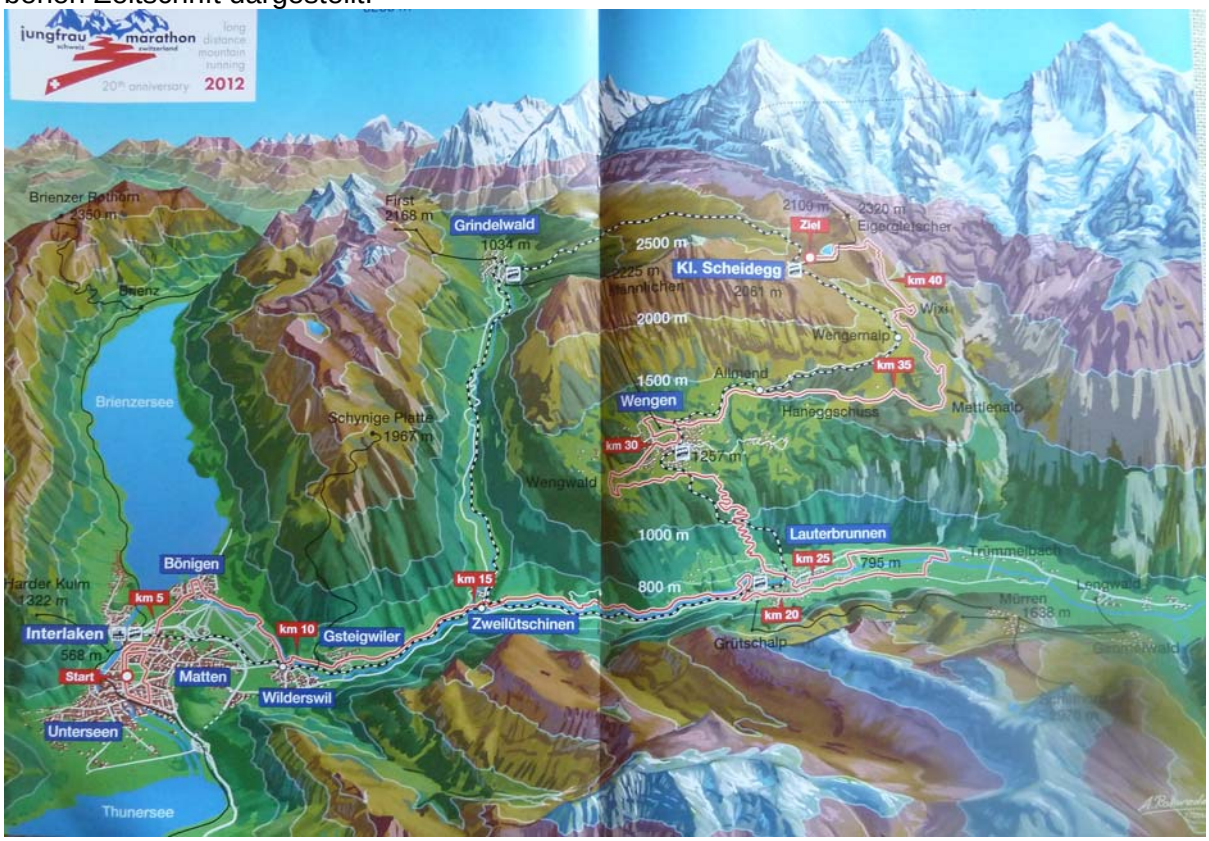
Das zahlreiche im Läuferpulk vertretene weibliche Geschlecht scheint Helge und Michael nicht zu genügen, denn die beiden mischen auch noch die Mädels an den Verpflegungsstellen auf. Ab jetzt laufen wir eine kleine Hilfsrunde und kommen nach 5 km wieder hier an. Da bei der Halbmarathon-Marke erst ca. 300 Höhenmeter geschafft sind, wird es jetzt richtig ernst. Ein am Streckenrand stehendes Schild deutet darauf hin, dass nun wohl Schluss mit lustig ist. Es gilt jetzt, auf 6 km Laufstrecke ca. 500 Höhenmeter bis Wengen zu bewältigen. Wir werden mit lautstarker Unterstützung aus Lauterbrunnen verabschiedet. Der Veranstalter weicht jetzt von der bisherigen normalen Kilometeranzeige ab und weist jeden geschafften Viertelkilometer aus.

Vor uns läuft Alma, mit der wir gemeinsam in Richtung Wengen laufen und dabei einen recht unterhaltsamen Streckenabschnitt erleben.

Der Weg geht in Serpentinen steil bergan, da ist in unserem Leistungsbereich mit Laufen nichts mehr zu machen. Wir passieren ein paar Mal die Zahnradbahn. Bei km 27 kann man sogar einen kurzen Abschnitt wieder laufen. Ich treffe wieder auf Helge und Michael. Michael geht es nicht so gut, sodass er sich einer Massage unterzieht. An uns ziehen zügig zwei Frauen im Röckchen vorbei, die offensichtlich sehr gut drauf sind. Auch Maria treffen wir wieder, die noch ein weiteres Stück Marscherleichterung vollzogen hat.

Jetzt geht es in der prallen Sonne über große „Matten“ in Richtung der 30 km-Marke, wo wir ein Beweisfoto machen lassen.

Der Streckenverlauf ist sehr schön in der anlässlich des Jubiläumsmarathons herausgegebenen Zeitschrift dargestellt.



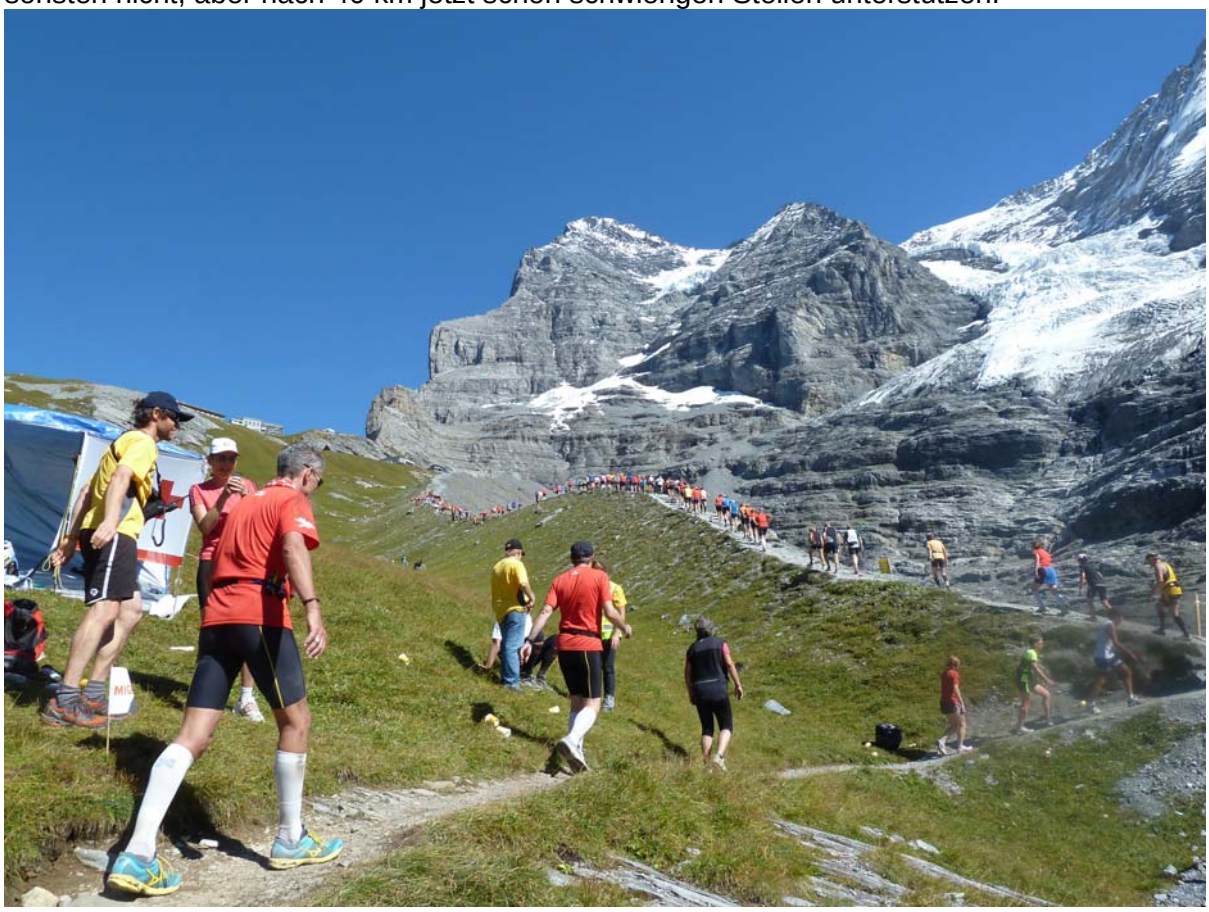
In Wengen ist heute ebenfalls alles auf das Laufereignis ausgerichtet. Die ganze Strecke ist schön geschmückt. Fahnenschwenker, Glöckchen- und Glockenspieler sowie die Läufer anspornende Plakate – alles ist dabei.

Mit Laola werden wie aus Wengen verabschiedet.

Gleich hinter dem Ortsausgang von Wengen gibt es eine Massagestation, die sehr gut besucht ist. Wir laufen jetzt direkt auf das Bergpanorama zu. Bei km 33 spielt die nächste Kapelle, die ordentlich bei der Sache ist und die Läufer in Richtung Ziel treibt.

Helge, mit dem ich die letzten 5 km zusammen gelaufen bin, entpuppt sich als Schinder. Ständig treibt er mich mit „koooomm Andreas“ an. Jetzt geht es ein Stück auf der Höhe entlang, sodass wir uns wieder laufenderweise dem riesigen Jungfrau-Massiv nähern, das sich nach wie vor in einem tollen Kontrast von dem strahlend blauen Himmel abhebt. Einfach der Wahnsinn, bei derartigen Bedingungen hier diesen Lauf bestreiten zu können. Da sich Schinder-Helge davon gemacht hat, kann ich jetzt in Ruhe mein Ding laufen. Langsam macht sich auch die Belastung bei mir bemerkbar, ein paar Mal bin ich kurz vor einem Wadenkrampf. Die nur geringe Vorbereitung mit lediglich zwei längeren Läufen über 30 km hinterlässt nun ihre Spuren.

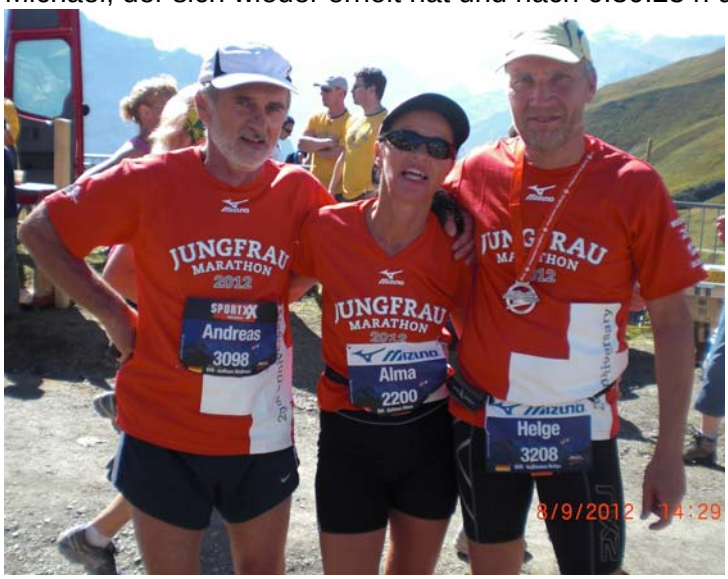
Der Weg wird jetzt sehr viel schmaler, sodass es überwiegend nur noch im Gänsemarsch vorwärts geht. Die Alphornbläser sind auch hier oben und bringen den Läufern erneut ein Ständchen. Die am Streckenrand stehende Uhr zeigt für mich bei km 40 eine Zeit von 5:34 h an. Jetzt geht es auf einem Bergpfad über die Moräne des Eigergletschers. Die Läuferdichte ist sehr hoch, sodass es ein häufiges Stopp und Go gibt. An einigen Stellen stehen Helfer, die dem einen oder anderen beim Bewältigen von ansonsten nicht, aber nach 40 km jetzt schon schwierigen Stellen unterstützen.



Der höchste Punkt des Marathons wird bei Kilometer 41 auf 2.205 m über NN erreicht. Hier stand bis zu seinem Tod 2010 Roman Käslin mit seinem Dudelsack und spielte den Läufern schottische Melodien. Die Tradition wird jetzt von Seppli Rast fortgeführt. Nun geht es

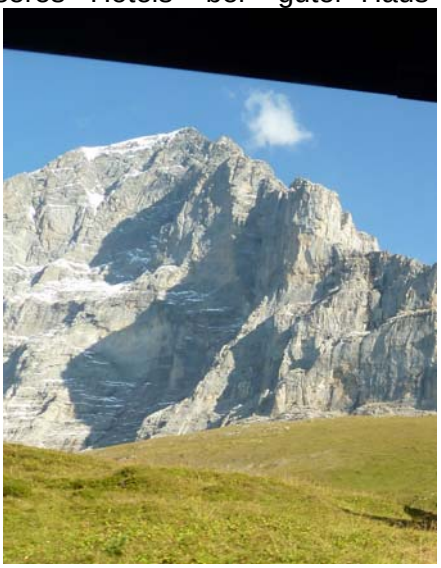
bergab bis zum Ziel auf der Kleinen Scheidegg auf 2.095 m. Ich treffe Alma wieder, von der ich erfahre, dass sie wie ich im Sternzeichen der Jungfrau geboren ist und einen Tag nach mir Geburtstag hat. Mit ihr laufe ich gemeinsam das letzte Stück bis ins Ziel, das ich nach 6:03:08 h passiere. Helge ist kurz vorher in 5:56:34 h Nettolaufzeit durchs Ziel gelaufen. Es geht gleich erst mal zum Bierstand, wo der Gerstensaft

ordentlich zischt. Da die Sonne nach wie vor prasselt und so gut wie kein Wind geht, besteht bei diesem Biergartenwetter überhaupt keine Gefahr des Auskühlens. Wir warten auf Michael, der sich wieder erholt hat und nach 6:30:23 h durchs Ziel läuft.



Wir holen uns zunächst das Jubiläumsgeschenk, einen Rucksack. Das Gepäcklager befindet sich in einem Lokschuppen. Für die Körperpflege ist natürlich auch alles perfekt organisiert. Aus den Duschen kommt ordentlich warmes Wasser in ausreichender Menge, sodass wir uns alsbald frisch gemacht dem Genuss eines weiteren Bieres hingeben können. Dessen Preis ist zwar mit 7 Franken für den halben Liter (knapp 6 €) recht happig, aber das spielt für uns an so einem Supertag nicht die entscheidende Rolle. Wir machen uns auf einer grünen „Matte“ bequem und genießen die Atmosphäre und den Blick auf das Bergmassiv. Einigen scheint es viel zu warm zu sein, sodass sie die Bänke gleich ins Wasser gestellt haben. Da die nach unten fahrenden Züge alle rammelvoll sind, fahren wir erst mit dem Vorletzten, in dem wir sogar einen Sitzplatz bekommen. Vom Zug aus sehen wir die erste Wolke am heutigen Tag. Der Veranstalter hat zwar ein umfangreiches Programm, unter anderen mit DJ Ötzi, aufgeboten, wir lassen aber den Tag auf dem Freisitz unseres Hotels bei guter Hausmannskost und mit einigen Bierchen ausklingen.

Fazit: Ein perfekt organisierter Lauf vor der phantastischen Kulisse von Eiger, Mönch und Jungfrau, anspruchsvoll, aber auch mit hohem Spaßfaktor. Diesen Marathon sollte man in seinem Läuferleben mal bestritten haben.



Andreas Gelhaar
LVB-Laufgruppe Leipzig