

Jungfrau Marathon – rosarote Zukunft für den Lauftreff des TSV Neustadt

10. September 2016

ein Bericht von Helmut Brock

Marathon und Berge – das klingt nach doppelter Schwierigkeit. Und wenn es sich dann noch um ein so imposantes Massiv wie Eiger, Mönch und Jungfrau handelt, steigt der Respekt von Läufer und Zuschauer noch einmal an.

Sorgfältig hatte sich eine Gruppe von Läufern und Läuferinnen des TSV Neustadt auf dieses Ereignis vorbereitet. Winter und Frühjahr wurden genutzt, um die notwendige konditionelle Grundlage zu schaffen. Die Laufreise in den Spreewald zum dortigen Marathon gab ein erstes positives Signal. Mitte Juni ging es in die konkrete Berglaufvorbereitung. Das Remstal besitzt zwar keine Berge, aber wenn man die Hänge des Schurwalds häufig genug auf und ab läuft kommen auch genug Höhenmeter zusammen. Und unsere Berglaufexperten Rolf, Ralf und Helmut kennen genügend Wege und Stege um diese Art des Trainings nicht langweilig werden zu lassen.

Am zweiten Samstag im September war es dann soweit. Am Tag vorher sind wir nach Interlaken gefahren, haben unsere Startunterlagen abgeholt und uns Ort und Umgebung angesehen. Interlaken liegt malerisch eingepfercht zwischen zwei Seen und den Bergen des Jungfrau Massivs. Im Ort tummelt sich eine bunte Mischung von Touristen aus aller Welt, an diesem Wochenende verstärkt um ca. 5000 Marathonläufer. Rein statistisch kommt somit auf jeden Einwohner der Stadt ein Läufer. Die Hauptstraße ist gesäumt mit Fahnen, die die Konterfeis der Sieger und Siegerinnen zeigen.

Das Gespräch am Abend dreht sich immer wieder um das Wetter und die richtige Kleidung. In den Bergen ist das Wetter immer ein kritischer Faktor, mehr als in der Stadt. Angekündigt sind 12 Grad am Start und am Ziel Doch der Wettergott meint es dieses Jahr gut mit den Läufern. Beim Start ist es bereits sommerlich warm. Dazu ein blauer Himmel mit kleinen Wölkchen. Was will man mehr?

Der Start ist um 9 Uhr im Zentrum des Orts. Während wir end zusammen gedrängt auf den Startschuss warten, kreisen über uns die Drachenflieger oder landen im benachbarten Park. Dann geht es los. Zuerst zieht der Pulk eine 3km lange Schleife um den Ort, dann geht es hinaus, der Jungfrau entgegen. Das Gedränge ist gewaltig. Bereits nach 500m wird unsere Gruppe von Elke Böllmann getrennt. Langsam entschwindet sie als blauer Punkt nach vorne.

Der Jungfrau Marathon ist einer der wenigen Marathons, die auf einem Berg enden. Beim Jungfrau Marathon ist das Ziel die Bahnstation auf der kleinen Scheidegg. Daraus ergibt sich für die Läufer ein zweigeteiltes Höhenprofil. Die ersten 25 km werden nahezu eben im Lütchinental gelaufen. Hier heisst Tempo machen. Danach beginnt der Anstieg mit immerhin 1800 Höhenmetern.

Wir haben für den ersten Teil ein Tempo gewählt, dass zwar zügig ist, uns aber genügend Kraft für den Aufstieg lässt. Ich trage eine Kappe als Sonnenschutz. Aber das Tal ist tief in die Berge eingeschnitten und der größte Teil der Laufstrecke liegt angenehmerweise im Schatten. Bei km 7 verlässt die Laufstrecke die Straße und biegt auf einen Trail entlang des Bergflusses Lütchine ein. Auf der anderen Seite verläuft die Bahnlinie, welche Touristen und Zuschauer hoch auf die kleine Scheidegg bringt. Ab und zu überholt uns ein Zug. Aus den offenen Fenstern werden wir Läufer lautstark angefeuert.



Und dann ist sie da, die „Wand“. Wir Läufer machen eine 90 Grad Biegung und überqueren den Fluß, direkt auf eine Felswand zu. Sie baut sich senkrecht vor uns auf, fast glatt und sicher mehrere hundert Meter hoch. Dort sollen wir hoch? Ein bis zwei Kilometer laufen wir an dieser gigantischen Mauer entlang. Viel habe ich schon von der „Wand“ gehört, jetzt bin ich gespannt was mich erwartet.

Nun, ich habe mich getäuscht. Die eigentliche „Wand“ beginnt in Lauterbrunnen. Direkt hinter der Verpflegungsstation beginnt ein steiler Serpentinpfad. Ab hier ist nur noch Gehen möglich. Er windet sich Höhenmeter um Höhenmeter den Berg hinauf und erlaubt einen atemberaubenden Blick hinunter ins Tal. Die Schweizer tun alles um uns anzufeuern. Immer wieder treffen wir auf Gruppen von Kindern, die Kuhglocken einen ohrenbetäubenden Lärm erzeugen. Aus einem einsamen Haus kurz vor der Kuppe schallt weithin hörbar in einer Endlosschleife Pink Floyd's „The Wall“.

Das Publikum ist wirklich eine Sensation. Wo immer ein Dorf oder nur ein Haus ist, stehen Leute und feuern uns enthusiastisch an.

Mit Wengen, dem Ort des Lauberhorn Skirennens, lassen wir den letzten Ort hinter uns. Es geht jetzt durch den Wald hinauf auf die Almmatten, immer mit Blick auf die schneebedeckten Gipfel von Jungfrau, Mönch und Eiger.



Es ist inzwischen warm geworden. Jede Getränkestelle wird ausgiebig genutzt. Vor allem die angebotene Bouillon tut jetzt gut. So können wir das ausgeschwitzte Salz zumindest zum Teil ersetzen. Die Versorgung ist wirklich erstklassig. Berglaufen hat bei Hitze einen großen Vorteil gegenüber einem Stadtlauf. Immer wieder treffen wir auf Brunnen oder Bäche und können uns erfrischen.

Laufen und Gehen wechselt sich jetzt ab. Wellige, flache Abschnitte wechseln sich mit kurzen Anstiegen ab. Bei km 37 ist damit Schluss. Die Laufstrecke wird zum Trail. Die Läufer gehen ab hier im Gänsemarsch den Berg hinauf.



Bei km 40 gibt es noch einmal eine Verpflegungsstation. Dazu sorgen zwei Alphornbläser Gruppen stilecht für den psychischen Aufbau der Läufer. Elmar und ich gönnen uns hier ein kleine Rast, genießen die Musik und das Bergpanorama. Wir werden um ein paar Plätze zurückfallen, aber Kurs aufs Siegerpodest haben wir schon lange nicht mehr. Allerdings war das Podest von Anfang an nicht unser Ziel.

Die letzten Kilometer bis zum Ziel gehören mit zu den beeindrucktesten. Über den schmalen Rücken einer Moräne geht es hinauf zum höchsten Punkt. Er wird markiert durch einen Dudelsackspieler, der hier etwas deplatziert wirkt, aber quasi zum wesentlichen Bestandteil des Jungfrau Marathons gehört. Hundert Meter geht es noch einmal bergab, dann kommt die einzige Kletterpassage des Laufs. Es sind nur ein paar Meter und unermüdliche Helfer stützen die Läufer. Oben wird zur Belohnung Schokolade angeboten.

Dann ist unter uns auch bereits das Ziel in Gestalt der Bahnstation in Sicht. Wir laufen vorbei am Fallboden Speichersee, in dem sich der Gipfel des Eiger spiegelt. Das Zieltor – geschafft! Für mich war Läufer dort auf dem Berg warm (!) duschen können. Danach sitzen wir alle zusammen in der Sonne, trinken etwas, genießen das Panorama und erzählen uns noch einmal die Höhepunkte des

Laufs. Das ist ein Moment, den ich nicht so schnell vergessen werde und den man so bei anderen Marathons nicht findet.

Elke hat nebenbei noch den zweiten Platz in ihrer Altersklasse belegt hat. Sie ist halt in einer beeindruckenden Form. Das gilt aber auch für die anderen Läufer des TSV Neustadt. Viele sind mit großen Bedenken wegen der Distanz und den vielen Höhenmetern an den Start gegangen. Alle haben es in der geplanten Zeit geschafft und noch wichtiger: ohne gesundheitliche Probleme. Dass dies nicht selbstverständlich ist, zeigten die vielen Läufer, die wegen Krämpfen oder anderen Blessuren an der Strecke behandelt werden mussten.



Ergebnisse:



Name	Zeit	Kategorie	Gesamt
Claus Holger	4:09.20	11. M50	M 150.
Böllmann Elke	4:28.20	2. F50	F 34.
Brock Helmut	5:28.12	99. M55	M 1531.
Hampp Elmar	5:28.12	259. M50	M 1532.
Kurfess Lucia	5:36.01	66. F45	F 376.
Frey Ralf	5:36.01	295. M50	M 1693.
Zaubitzer Uwe	5:45.49	329. M50	M 1903.
Seiz Tina	5:55.52	27. F55	F 541.
Pilz Sonja	5:59.47	117. F40	F 577.
Dittrich Christiane	6:01.22	89. F50	F 588.
Bürkle Helmut	6:03.37	32. M65	M 2230.
Traber Jürgen	6:15.12	115. M60	M 2433.
Kopold Peter	6:20.16	216. M55	M 2505.
Weber Werner	6:21.42	452. M50	M 2527.
Dierolf Heidi	6:21.43	158. F45	F 737.
Friedrich Heike	6:21.44	113. F50	F 738.

Apropos „Rosarot“

Hinter der Medaillenvergabe lauerte für viele das Entsetzen: Die Finisher-Shirts sind dieses Jahr PINK! Richtiges, leuchtendes Pink. Zu welcher Gelegenheit sollen wir Männer diese Shirts tragen?

Hier noch ein paar Kommentare unserer Teilnehmer:

Werner

"Don't cry - enjoy it - Ein Wochenende in einer Landschaft, die man nicht vergisst."

Tina

"I han a sauguats Gfüüühl em Bauch"

Elke

„Super, klasse Event , einmaliger Lauf mit Blick auf die Jungfrau, tolle Stimmung, wie Guggenmusik, Alhornbläser, Duddelsack und begeisterte Zuschauer.“

Christiane

„Schönster Marathon!!! Super Veranstaltung, traumhaftes Panorama, geniales Wetter, begeistertes Publikum.....einfach ein unvergessliches Erlebnis mit einem tollen Team.“

Heike

„Ein emotionales, sportliches Highlight in der Schweiz mit einem tiptop-Team Wow!!!!“

Helmut

„Nach einigen (notwendigen) Samstag-Vorbereitungsläufen sind wir alle seeehr guut im Ziel auf der kleinen Scheidegg angekommen!! Dass dies nicht selbstverständlich ist, konnten wir am Rande der Laufstrecke hin und wieder besichtigen!! Alle haben sich in irgendeiner Form eingebracht und zum Erfolg dieser Reise beigetragen - das macht eine tolle Truppe aus!!! Super Wetter - gute Streckenverpflegung - tolle Zuschaueranfeuerung an der Strecke - grandiose Aussichten auf Eiger, Mönch und Jungfrau - emotionale Momente mit Alphornbläsern und Dudelsack-Bläsern - Alles in Allem ein nachhaltiger Top-Laufevent von dem wir noch lange zehren werden !

Matthias

„Trotz meiner ungeplanten Rolle als (enthusiastischer) Schlachtenbummler und Fotograf hat sich die Reise nach Interlaken voll gelohnt. Selbst in der Bahn konnten wir die Läufer fast per Hand abklatschen. Die grandiose Landschaft und das Traumwetter machten den Marathon zum traumhaften (und nicht traumatischen) Event. Darüber hinaus gilt: Eiger, Mönch und Jungfrau sowie der Marathon sind auch im nächsten Jahr noch da, der Lauffreff und der Spaß mit Euch leider nicht....“

Heidi

„Jeder mühsame Trainingskilometer im heißen Madrider Sommer hat sich gelohnt für diesen spektakulären Berglauf und das tolle Wochenende mit meinen Neustädter Läufern!“

Uwe

„Mein läuferischer Jahreshöhepunkt. Hart aber schön. Ich bin einfach nur stolz!“

