

Jungfrau-Marathon 2005

Auch 2005 rief wieder der Berg und sechs Grünstadter kamen. Neben den beiden letztjährigen Finalisten Gudrun und Gerd auch Ute und Wolfgang, die beide im Vorjahr kurzfristig absagen mussten. Mit dabei auch unser Triathlon-Kraftpaket Winfried und zur Betreuung und Seelsorge Uschi.



Der Lauf stand im Vorfeld nicht unter dem allerbesten Stern. Kurz vorher gingen im ganzen Alpenraum sintflutartige Regenfälle nieder und überfluteten auch die Region um Interlaken. Die Strecke hatte im unteren Bereich z.T. stark gelitten. Noch kritischer waren aber die Schäden an der Berner Oberlandbahn, die für den Rücktransport der Aktiven unerlässlich war. Mit ungeheurem Engagement hatten es die Verantwortlichen zusammen mit vielen Helfern geschafft auch den 13. Jungfrau-Marathon mit Erfolg auszurichten.



Bei "noch" gutem Wetter trafen sich am Vortag 6 Grünstadter im Park des Casinos von Interlaken. Leider verzog sich die Sonne bald und Regen zog ein. Der Wetterbericht ließ auch nichts Gutes erwarten: Trocken beim Start und kühl (5-7°) und wolkig im Zielbereich. Die meist gehörte Frage war: "Was soll ich bloß anziehen?" Aber wir hatten ja Uschi, und die einen großen Rucksack.





Morgens vor dem Lauf war es durch den Regen vom Vortag schwülwarm, so dass sich alle mutig für das "luftige" Dress entschieden hatten. Die Regenjacken wurden in Uschi's Rucksack gepackt.

Vor dem Start gab es noch das traditionelle Alphornblasen, dann noch eine La Ola zur Einstimmung und los ging's.



swiss-image.ch/Photo by Remy Steinegger



swiss-image.ch/Photo by Remy Steinegger



Wolfgang und Winfried hatten sich bereits in Interlaken nach vorne abgesetzt. Gudrun und Ute liefen zunächst mit Gerd zusammen, bis der sich nach 15 km zurückfallen ließ. Irgendwie war das nicht sein Tag. Bis zum ersten Etappenziel Lauterbrunnen waren gerade mal 300 HM geschafft, 1500 folgten noch. Die alten Hasen kannten die nächste Hürde bereits, die Rampe hoch nach Wengen: 2 km lang und höllisch steil. Hier geht es erst richtig los, alles bisherige war nur zum Aufwärmen. Also nur keine kostbaren Körner

verschleudern d.h. Vollbremsung und flott hoch gewandert. Irgendwann sind die ungezählten Serpentinaugen geschafft und Wengen in Sicht. In dieser Passage reißen die letzten Grünstadter Pärchen auseinander und jeder kämpft für sich alleine.



Am Ortseingang von Wengen steht Uschi mit ihrem Rucksack, erzählt jedem wie gut er noch aussieht und versorgt alle mit einer Regenjacke, denn oben soll es kalt werden. Was täten wir nur ohne sie? Wolfgang ist auch nicht mehr ganz tafrisch, während Ute mit wehender Mähne angestürmt kommt.



Die Nachhut: Erst kommt Gudrun ansparziert und einige Minuten dahinter völlig platt Gerd mit beiden Daumen nach unten. Der hatte sich schon in Lauterbrunnen ernsthaft überlegt auf die Bahn umzusteigen, aber irgendwie ging's doch noch. Von Wengen aus geht die Strecke dann ständig nach oben mal mehr mal weniger steil. Aber das härteste Stück sollte ja noch kommen- die Moräne des Eigergletschers. Ab km 37 konnte man schon die bunte Perlschnur von Läufern sehen, die sich im Grünen hochschlingelte und irgendwo in den Wolken verschwand. Jetzt wurde es Ernst.

swiss-image.ch/Photos by Remy Steinegger





swiss-image.ch/Photos by Remy Steinegger



Gut besucht waren die schweizer Masseure, die alle paar km versuchten die gequälte Muskulatur wieder flott zu machen. Wer so weit gekommen war sollte wenn möglich auch noch den Rest schaffen. Oben in den Wolken wurde es dann recht kalt, es regnete seit einiger Zeit. Der Bergpfad auf der Moräne war aufgeweicht und glatt. Jeder Schritt musste kontrolliert gesetzt werden damit nicht auf dem letzten Stück noch irgendwas schief geht.



swiss-image.ch/Photo by Remy Steinegger



swiss-image.ch/Photo by Remy Steinegger

Am Ende der Moräne, dem höchsten Punkt der Strecke, erwartete uns der berühmte Dudelsackpfeifer, der trotz der Kälte und des Regens unermüdlich spielte. Von hier an führte die Strecke bergab um eine Felsnase herum und dann immer runter bis zum Ziel an der Kleinen Scheideck.

Im Folgenden hat jeder die persönlichen Eindrücke selbst zusammengefasst:



Das war mein erster Jungfraumarathon und mein dritter Marathon überhaupt. Ende März hatte ich mich schon angemeldet, aber zum spezifischen Training kam ich erst nach der Triathlon-Saison Ende August. Ich dachte, ich war gut vorbereitet. Als es dann losging, bekam ich doch Selbstzweifel. Ich hatte mich in die 5 Stunden Startreihe mit Wolfgang eingeordnet, was sich aber als zu schnell für mich herausstellte. Ich ließ mich bei km 5 zurückfallen und von vielen Läufern überholen. Die ersten 25 km achtete ich genau auf Atmung und Puls, weil ich mich nicht bis dahin schon zu sehr verausgabem wollte. Dann kam der Anstieg nach Wengen und er fiel mir leichter als gedacht. Auf einmal überholte ich jede Menge Läufer. In Wengen wurden wir phantastisch angefeuert und meine Motivation stieg, als ich merkte, daß ich mich in den "Geh-Abschnitten" erholen konnte. Das größte Hindernis war dann der Pfad an der Moräne. Es staute sich zurück. Ich versuchte, ohne jemand zu behindern, an den langsameren Gehern vorbeizukommen. Beim Dudelsackpfeifer (der gerade seine Pfeife putzte) angelangt, wurde mir bewusst, dass ich die Höhenmeter geschafft hatte und es ins Ziel leider nun bergab ging und das auch noch etwas rutschig. Aber mit entsprechender Vorsicht schaffte ich es glücklich ins Ziel. Es hat - bis auf den nach Wengen einsetzenden Nieselregen - super Spaß gemacht und nach einer kleinen Runde im hoteleigenen Swimmingpool war ich schon fast wieder regeneriert.

Winfried Stöckl

Zeit: 5:15:430h

Platz 443, Klasse M 40



Wolfgang Doberstein

Zeit: 5:21:48h

Platz 222, Klasse M 50

Nachdem ich bei den letzten beiden Läufen verletzungsbedingt nicht starten konnte habe ich mich sehr auf den Lauf gefreut. Leider hat mich dies zu einem zu hohen Anfangstempo verleitet - aber vielleicht lag's auch an der schwülwarmen Witterung auf dem Anfangstück, was mir dann auf



dem Weg nach Wengen ziemlich zu schaffen machte. In Erinnerung bleibt mir nur ein 25 km-Lauf mit anschließender Wanderung und gelegentlichen Jogging-Einlagen in einer grandiosen Berglandschaft. :-(((

- kurz vor 9 Uhr im Startblock: *Komisch, da ist überhaupt kein Kribbeln im Bauch zu spüren.*

- km 8, kurz vor Wilderswil: *Es ist ja soooo schwül, meine Haare sind ganz nass, mein Kopf glüht; wie soll das erst werden, wenn es steil nach oben geht?*

-km 25,5, in Lauterbrunnen an der Verpflegungsstelle: *Mein Gott, soll ich schon wieder was trinken? Egal, Bouillon und Cola müssen rein.*

- km 30, in Wengen: *Wo steht denn Uschi? Ich will jetzt meine Weste überziehen.*

- zwischen Wengen und Wixi (km 38): *Muss ich wirklich schon wieder gehen? Diese Steigungen habe ich im Pfälzer Wald doch locker geschafft, also auf, setz dich in Trab!*

- km 40: *Mein Gott, ist der Wiesenhang steil, aber irgendwie sieht die Läufer Schlange gut aus.*

km 41, der Abstieg ins Ziel: *Oh, ist das rutschig, bloß nicht noch hinfallen.*

ICH BIN IM ZIEL!!!

Ute Turznik

Zeit: 5:31:30 h

Platz 28, Klasse W 50



Das erste Drittel zu dritt war recht unterhaltend. Irgendwas gab's immer zu erzählen. Das schwüle Wetter machte mir allerdings zu schaffen. Leider verabschiedete sich Gerd schon bald nach hinten. Im letzten Jahr blieb das Dreamteam noch bis km 35 zusammen. In der Steigung nach Wengen ist dann Ute davongezogen und ich musste mich alleine durchkämpfen.

Resümee: Zweimal oben angekommen mit ähnlicher Zeit wie letztes Jahr was will man mehr.

Wer kommt eigentlich nächstes Jahr mit nach Zermatt???

Gudrun Rosenbach

Zeit: 5:48:59 h

Platz 128, Klasse W 40



Nach den tollen Erfahrungen beim letzten Jungfrau-Marathon, sollte dieser 50zigste 42er eigentlich ein weiterer Höhepunkt eines langen Läuferlebens werden - wurde er letztendlich auch. ABER, der Weg dahin war hart. Wegen ständiger Verletzungen schon das ganze Jahr über war die Vorbereitung viel zu schlecht. Missmutig und wenig hoffnungsvoll ging's an den Start, immer mit dem Gedanken, wenn gar nichts läuft gibt's ja immer noch die Bahn in Lauterbrunnen. Das schwüle Wetter ist ohnehin nicht meine Welt, als ich dann auch recht früh die beiden Damen ziehen lassen musste sank die Stimmung auf den Gefrierpunkt. Nur den Gedanke, den 50. nicht in den Sand zu setzen hielt mich noch am Laufen. Kaum vorstellbar heute da oben anzukommen. In Lauterbrunnen wurde der "Schweinehund" in die Ecke verbannt und nach Wengen hochspaziert. Das kleine Schwätzchen bei Uschi in Wengen hat mich dann wieder in Bewegung gesetzt und irgendwie lief's dann, wenn auch schwer. Weiter oben kam irgendwie wieder "Zug" rein - keine Ahnung wo her. Als dann aus dem Nebel der Dudelsack zu hören war, kam der alte Kampfgeist wieder. Auf geht's - da unten ist das Ziel.

Gerd Turznik

Zeit: 5:52:44 h

Platz 168, Klasse M 55





Eiger



Mönch



Wengen



Lauterbrunnen



Bilder:

Winfried Stöckl
Uschi Doberstein
Joe Christen

weitere Bilder mit freundlicher
Genehmigung von swiss-image.ch
Fotos von Remy Steinegger

Text:

Gerd Turzник