

## Jungfraumarathon 2012 mit Irm, Lore, Gunther



### Interlaken, Freitag, 7.9.12, 19:00

Lore und ich sitzen auf der Parkterrasse des Grand Hotel Victoria, einem klassizistischen Bau aus der Blütezeit des beginnenden Alpentourismus, und genießen bei Live-Flügelmusik neben einem Eis den bekannten Blick auf die Jungfrau über dem Zweilütschinental, ihre frisch gefallene Neuschneehaube im Sonnenuntergang sich golden färbend, sodass das Auge sich kaum lösen kann.

Morgen ist der Tag – nach acht Jahren wiederum den Jungfrau Marathon. Bei vergleichsweise wenig Training – drei Exotenwaldläufe zwischen drei und vier Stunden, plus zwei Bergtrainings in den bayrischen Vorbergen mit 900-1700 Höhenmetern, das war eigentlich alles an langen Läufen. Ich nehme mir sechs Stunden vor.

### Samstag, 8.9.12, 9:00

Nach Alphornblasen pünktlicher Start bei strahlend blauem Himmel, Temperatur im Schatten 13 °C, in der Sonne sofort auf gefühlte 25 °C ansteigend. Die ersten Kilometer sind völlig flach, ich bremsen auf geplante 5:50 runter, um meine schwächelnden Knie zu schonen; Lore holt mich ein.

In Bönigen wieder die Kuhglockengasse. Hinter Wilderswil kommt die erste Steigung, die Lutschine rauscht im engen Tal, um dies zu unterstreichen. Lore zieht vorbei, ich gebe wieder etwas Gas um dranzubleiben, das Knie muckt schon bei km 15. Lauterbrunnen, Getränkestopp, Lore ist weg. Ich schleppe mich bis zu km 27, endlich kommt der Gehanstieg nach Wengen - Knie hurra! Und da ist Lore wieder – wir überspurten in jeder Spitzkehre einige Außenkurvengeher. Kilometerangaben mit drei Stellen



nach dem Komma wirken blass ob der Steigung.

Wengen erreicht, die ersten 700 Höhenmeter geschafft. Leider geht es im Ort wieder mehrfach abwärts, schlecht für das Knie, Massen überholen mich. Lore ist wieder weg.

Auf dem Wanderweg nach Wixi, um die 10% Steigung, teils Geh-, teils Laufgelände, ist Disziplin gefragt, jedesmal sobald möglich wieder in den Laufmodus umzuschalten. Ich ahne, dass Lore hier ehrgeiziger ist, und richtig, die Zwischenergebnisliste wird zeigen, dass sie mir auf diesem Streckenabschnitt vier Minuten abgenommen haben wird. Kilometerangaben über 30, sonst das Salz in jedem Marathon, bereiten diesmal nur auf die Eigermoräne vor. Die Alphornbläser stehen wieder am Weg, auf der grünen Matte, und beschallen mit ihrem tragenden Klang Natur und Läufer: Wie immer ein Erlebnis.

Wixi, 1800 m: Blick auf Mönch und Eiger, und bergab: Auf den Moräneneinstieg. Single trail 400 Höhenmeter auf einer Pfadspur bergauf, Gänsemarsch. Der Langsamste bestimmt das Tempo, was meinen Puls so beschleunigt, dass es für Überholvorgänge über Stock und Stein reicht. 100 Höhenmeter unter dem höchsten Punkt sichte ich Lore, die offenbar bräuer läuft, und gebe nochmal Vollgas. Auf 2200 m bin ich zehn Meter hinter ihr.

Ein Überholsprint bergab immer noch single trail bringt mich nach vorn, was Lore nicht auf sich sitzen lässt, und mit den Worten: „Ich hab's eilig, ich muss zur Massage“ wieder an mir vorbeizieht.

200 m vor dem Ziel überspurte ich sie, die seitenstechen-gehandicapt hörbar auf den Hechelmodus umschalten musste, nochmals und zusammen laufen wir ins Ziel:

Das gab's noch nie in 12 Jahren gemeinsamer Marathon-Karriere! 5:37.

Auf der kleinen Scheidegg finden wir die warmen Duschen mit Schweizer Präzision so gut organisiert wie das nach wie vor strahlend blaue Wetter (was einen während-und-nach-Lauf-Flüssigkeitskonsum von ca. 4-5 l verursachte), ein wenig mit Irmi, unserer dritten Mitstreiterin, im Gras in der Sonne liegen, Eigernordwand im Blick, und genießen: Das Leben kann schön sein...

