

Mein fünfter Jungfraumarathon und der erste 50-er

Ein Bildbericht aus der Schweiz (von Micha F.)



Am Anreisetag hatte es bis Mittag geregnet, über 2000m geschneit, jedoch zum Nachmittag war das Wetter noch gut genug für einen Ausflug auf einen Aussichtsberg bei Interlaken.



Von oben konnte man den Startbereich und das Tal sehen, wo der Lauf zwei Tage später hinauf gehen würde.



Tag 2 begann mit einer Mietwagentour über Susten-, Furka-, Grimselpass im Neuschnee und der Besichtigung einiger spektakulärer Schweizer Bauwerke.



Der noch im Bau befindliche, längste Eisenbahntunnel der Welt mit 57 km am Gotthard, ab 2016 werden Züge hier mit 250 km/h auf max. 500 Meter über NN die Alpen unterqueren.



Blick vom Furka- zum Grimselpass.



Stausee am Grimsel, das Wasserkraftwerk Grimsel 1 wartete auch noch mit einer Führung.



Ab dem Nachmittag stand alles im Zeichen des Jungfraumarathon ...



Dorthin geht's am nächsten Tag!



Eventeröffnung mit Alphornbläsern



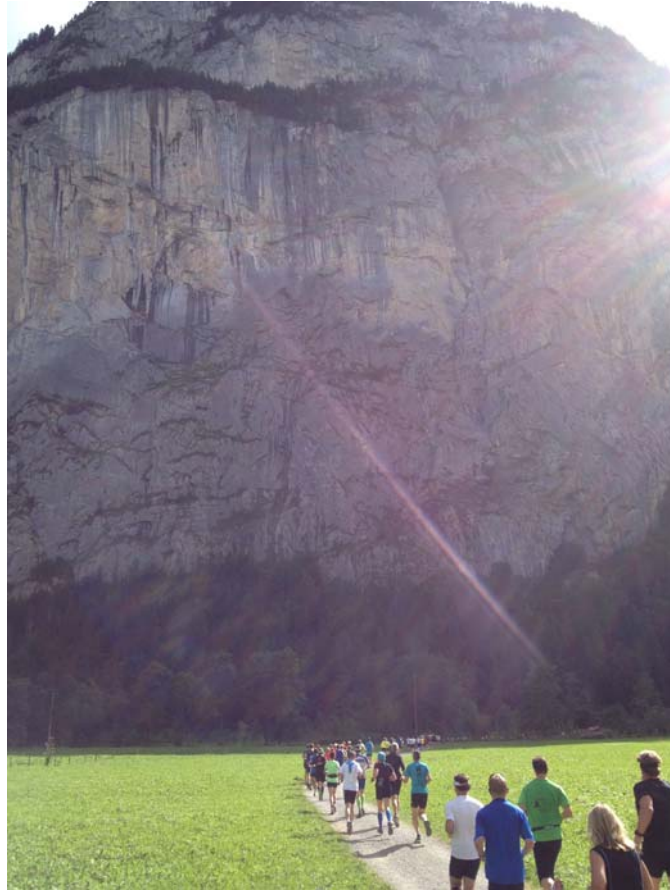
Das Wetter, wie bei meinen anderen Teilnahmen, perfekt – diesmal auch angenehm kühl.



Um 9:00 Uhr der Startschuss, eine Runde durch Interlaken.



Lauterbrunnen, Kilometer 23.



Eine Runde rund um Lauterbrunnen



Dann die sogenannte „Wand“ nach Wengen



Mit schönen Ausblicken



auch auf die zurückgelegte Laufstrecke.



Weiter ging's in höhere Gefilde, hier bei Kilometer 35 ca.



Und bald direkt in Richtung Eiger und Mönch.



Ruhe der Berge? Nicht bei diesem Lauf – 4000 Starter und oft Pressehelikopter ...



Die Läufer im Schlußanstieg über die Moräne auf ca. 2200mNN, Start war bei 400mNN.



Und schließlich im Ziel Kleine Scheidegg, zum fünften Mal!!!!



Zwischenbericht (denn der Tag war noch nicht zu Ende...)

Zum fünften Mal hier hoch, einige persönliche Best-Zwischenzeiten auf dieser Strecke, 10km bei 0:49:40, Halbmarathon 1:58:11, in Wengen (km 30) dann mit 3:16:32 gut 1,5 Minuten später als 2010, Wixi (km38) 4:36:35 etwa 3 Minuten hinter der Zeit von 2010, diese Differenz stand auch im Ziel bei 5:25:35 zu Buche. Bei dieser Strecke und Höhendifferenz kann man wohl von faktischer Zeitgleichheit sprechen – schließlich blieben auch noch alle stehen auf der Moräne, als dreimal mächtige Eislawinen vom Jungfraumassiv hinunter donnerten.



Deren Schneestaubwolke sieht man hier noch schön rechts neben mir – guter Fotografenstandort würde ich sagen und der richtige Augenblick ...



Ohne Kommentar ☺

Da der Jungfraumarathon immer mit Gedränge in den kleinen Waggon der Jungfrauenbahnen endet, hatte ich mir schon im Vorfeld überlegt, bei gutem Wetter noch nach Grindelwald zu Fuß abzustiegen. Nach einer halben Stunde Pause mit etwas essen und Gepäck abholen ging es also weiter. Im Gepäck waren auch wohlweislich die leichten Trailstöcke, welche ich im nächsten Jahr bei einem Ultratrail, vermutlich der Matterhorn Ultraks (46 km und 3500 Höhenmeter) gerne mal einsetzen würde, sie sind dort auch Pflicht. Nicht zuletzt mit diesen Plänen im Kopf wollte ich in diesem Jahr noch mal auf 50 km kommen. Also ginge es noch rund 1100 Höhenmeter und 9,5 km runter nach Grindelwald, zügig zu Fuß – gelegentlich leichtes Laufen.

Und nach gut 7 Stunden Gesamtlaufzeit an diesem Tage war ich dann am Bahnhof, kurz vor einem weiteren Zug voller Läufer, der noch von der Kleinen Scheidegg hinunter kam.

Endabrechnung 51,5 km, 1900 Höhenmeter rauf, gut 1300 Höhenmeter runter.

Abends brannten natürlich die Muskeln in den Beinen, aber am nächsten Morgen – alles gut. Offensichtlich war die Zusatzwanderung viel besser, als wie in den vergangenen Jahren gleich in die Bahn zu steigen und dort mit Krämpfen zu kämpfen ;-)



Der Rückweg unter der berühmten Eigernordwand und mit Blick auf's Wetterhorn bei Grindelwald – diese Bergesruhe, unterbrochen nur von Kuhglocken, war noch nötig und ein schöner Abschluß!

Vielen Dank für Trainings, Wettkämpfe und andere Unternehmungen der vergangenen Jahre mit euch BlueLinern – das alles spielt in solche Unternehmungen mit rein und Berichte davon schreibe ich immer gern ... für die große Läufer-Familie!