

Rennbericht vom Jungfrau-Marathon 2008

Als Peter und ich am Freitag gegen Mittag auf dem Campingplatz in Interlaken angekommen waren kochten wir uns erst einmal eine grosse Portion Teigwaren. Etwas Besseres fiel uns nicht ein, obwohl wir wussten, dass es am Abend nochmals Pasta gibt.

Natürlich kenne ich das Gefühl am Vortag eines grossen Rennens extrem müde zu sein, doch diesmal schien es extrem zu sein. Darum wollte ich den Nachmittag eigentlich mit Nichtstun geniessen. Doch wie immer wenn wir zusammen auf Reisen sind, will mir Peter wieder einmal etwas Besonderes zeigen. Und wie fast immer in solchen Fällen willige ich jeweils ein. Also machten wir uns auf den Fussmarsch zur Kirchenruine auf einem nahe gelegenen Hügel. Das Bergaufgehen ging nicht so leicht wie es eigentlich meinem Trainingszustand entsprechen sollte, unvorstellbar morgen eine Marathondistanz und über 1800 Höhenmeter zu bewältigen.

Am Abend hiess es Startnummer holen, Kollegen treffen und natürlich wieder Kohlenhydrate futtern. Wie immer esse ich jeweils 3 Teller Pasta. Dass ich dann mit einem so prallen Bauch und natürlich auch wegen der nun immer grösser werdenden Nervosität und Vorfreude kaum einschlafen kann, lässt sich halt kaum vermeiden. Einerseits hat die Verdauung enorm viel zu tun diese Menge Kohlenhydrate in die schnell verfügbaren Speicher abzulegen und andererseits läuft meine mentale Vorbereitung auf das Rennen bereits auf Hochtouren. Zwar mit etwas wenig Schlaf, dafür aber voll aufgetankt mit Energie und mental in einem Topzustand bin ich dann am Morgen aufgewacht. Ich spürte absolut keine Müdigkeit mehr und ich freute mich extrem nun bald starten zu können.

Dieses Mal wollte ich verhaltener starten als vor einem Jahr. Denn eine Erkältung vor 2 Wochen und dann noch eine Magen-Darm-Geschichte nur eine Woche vor dem Rennen gaben mir doch schon auch Fragezeichen über meine tatsächliche Form auf. Mein grösstes Problem am Jungfrau-Marathon sind allerdings immer die Wadenkrämpfe, die manchmal doch recht massiv sein können. Und da sich diese auch in der Vorbereitungszeit immer wieder nachts bemerkbar machten, konnte das diesmal zum Knackpunkt werden.

Start 9.00 Uhr, super Wetter dank Föhnlage, doch allzu schnelle Zeiten lagen heute nicht drin. Für die ersten 10 km, die so genannte Einrollstrecke, weil absolut eben, benötigte ich gut 41 Minuten. Danach sind bis zur Halbmarathon-Marke knapp 300 Höhenmeter zu bewältigen. Bis zu diesen Abschnitt brauchte ich 1h 33 Minuten, das war etwa 3,5 Minuten langsamer als letztes Jahr, als ich vielleicht etwas zu viel riskierte. Die Zeit schien mir vielleicht eine Minute zu langsam, doch ich fühlte mich noch immer sehr locker und frisch, somit könnte das passen. Vor dem extrem steilen Aufstieg von Lauterbrunnen nach Wengen nahm ich neben isotonischen Getränken auch schon als Vorbeugung gegen Krämpfe bereits eine erste Bouillon zu mir. Den steilen Aufstieg konnte ich relativ locker rennen und zum Glück zeigten meine Wadenmuskeln noch keine Krampferscheinungen. In Wengen passierte ich als 147. durch ein Spalier von Zuschauern, was natürlich wieder einen enormen Motivationsschub auslöste. Noch standen knapp 11/2 Stunden aufwärts rennen auf dem Programm. Ich wusste, dass nun bald einmal mein Hauptkonkurrent in diesem Wettbewerb, der klassische Bergläufer, ein Deutscher, Fridolin Schwörer aufschliessen würde. Und tatsächlich irgendwann bemerkte ich ihn vor mir. Doch diesmal wollte ich mich am Berg nicht einfach so geschlagen geben, schliesslich habe ich vor 3 Wochen den Zürcher-Oberländer-Berglaufcup gewonnen! Ein so schlechter Bergläufer konnte ich demzufolge ja auch nicht sein. Ich schaffte es auf den weniger steilen Abschnitten ihn wieder hinter mir zu lassen und ihn sogar leicht zu distanzieren. Doch an der sehr steilen Eigergletschermoräne kam er mir wieder bedrohlich nahe. Und dann passierte, was ich am meisten befürchtete. Als ich eine Läuferin vor mir überholte und einen etwas überlangen Schritt machte, packten mich die Wadenkrämpfe ganz brutal. Es waren vielleicht nur noch gut 100 Meter bis zur Abzweigung wo das Terrain wieder etwas flacher wird. Doch nun war es um mich passiert. Der Fridolin zog bei mir vorbei und ich konnte nicht reagieren! Auf dem Flachstück und dann in der letzten Steigung über den Pass versuchte ich einigermaßen zu folgen, doch mein Konkurrent entschwand aus meinem Blickfeld. Nun endlich ging's nur noch bergab und normalerweise kann ich nun richtig Gas geben. Doch ich brauchte noch ein paar 100 Meter bis sich meine Muskeln vom Krampf wieder etwas gelöst hatten. Dann gab ich nochmals voll Schub, doch ich schaffte es nicht mehr den Deutschen zu überholen.

Ich freute mich schon mit einer doch sehr ansprechenden Zeit und einem fast perfekten Rennen über die Ziellinie gekommen zu sein. Doch dass ich schon wieder einen Endkampf ganz knapp wegen Muskelkrämpfen verloren hatte, ärgerte mich natürlich auch ein bisschen.

Als mir dann mein Sohn via SMS zum 3. Rang gratulierte war für mich die Welt wieder in Ordnung. Ein Podestplatz an einem internationalen, gut besetzten Bergmarathon zu erreichen ist ein gutes Gefühl.

3.Rang Kat.M55 in 3h56'05"

Jörg