



## Zu meinem 60. Geburtstag

### zum 5. Mal als Finisher am 16. Jungfrau Marathon

**6. September 2008**

---



Nach meiner Marathonpremiere von 1996 in Biel (Laufzeit 3:53:19) lautete mein Läuferziel für 1998 aus Anlass zu meinem 50. Geburtstag: Erste Teilnahme am 6. Jungfrau Marathon von Interlaken über Bönigen – Wilderswil –

Zweilütschinen – Lauterbrunnen – Wengen hinauf auf die Kleine Scheidegg. Ich erreichte das Ziel nach einer Laufzeit von 4:56:50 und bestätigte damit die Voraussagen, dass Hobbyläufer für diesen Bergmarathon etwa eine Stunde mehr als für einen Flachmarathon benötigen würden. In den Jahren 2000 bis 2003 folgten 3 weitere Jungfrau Marathon-Teilnahmen mit diesen Laufzeiten:

- Im 2000 mit persönlicher Bestzeit von 4:56:23,
- im 2002 anlässlich des 10jährigen JM-Jubiläums in 5:03:34,
- und schliesslich noch im 2003 in „schlechteren“ 5:38:23. Aufgrund meines damaligen Trainingszustands musste ich allerdings eine Laufzeit zwischen 5:30 bis 6:00 erwarten, so gesehen war die erreichte Laufzeit doch nicht so schlecht.

Im 2003 begegnete ich auf der Kleinen Scheidegg einem gewissen Felix Bader, den ich noch nicht persönlich kannte, sondern nur bei Mittagessen in der Kantine der Helvetia Versicherungen gesehen hatte. So kam es, dass er mich eines Tages in der Kantine auf den Jungfrau Marathon ansprach, von der Laufbewegung im Hinblick auf den 1. Basel City-Marathon schwärmte und mich schliesslich überredete, dem Läuferverein Baselland beizutreten. Jung-frau Marathon sei Dank! Den 1. Basel City Marathon im 2005 beendete ich in einer Laufzeit von 3:58:59.

Jetzt aber genug der Marathon-Vorrede. Kommen wir zu meinem persönlichen Läuferziel für 2008: Der 5. Teilnahme am 16. Jungfrau Marathon aus Anlass zu meinem 60. Geburtstag.

Weil der Startschuss am Samstag, 6.09.2008, bereits um 9 Uhr morgens fiel, reisten meine Ehefrau Dorly und ich bereits am Freitagmittag nach Interlaken. Und weil ich zu spät im Hotel Metropole eine Übernachtung reservieren wollte, musste ich „notgedrungen“ ein Upgrade im Hotel VICTORIA – JUNGFRAU ([www.victoria-jungfrau.ch](http://www.victoria-jungfrau.ch)) ;- ) buchen, als

Schlusspunkt zu meinem 60. Geburtstag. Unser Portemonnaieinhalt reichte allerdings nur für ein Zimmer mit Blick gegen den Harder. Wir genossen jedoch am Nachmittag im Wellnessbereich die Poolanlage (ich auch die Sauna) sowie die Liegeterrasse bei herrlichem Sonnenschein. Das Nachtessen nahmen wir zusammen mit guten Freunden aus Spiez gleich nebenan im Hotel Metropole zuoberst im Top-o-Met ein.

Mein Marathon-Frühstück, bestehend aus einer Portion Spaghetti Aglio Olio ohne Peperoncini und einer Kanne Tee, hatte ich auf Samstagmorgen früh um 6 Uhr 10 aufs Zimmer bestellt. Danach schlüpfte ich nochmals unter die Bettdecke.

Im Startgelände begrüßte mich die Familie Walter Gertsch.

Um 9 Uhr löste der Ehrenstarter und EURO08-Schiedsrichter Massimo Busacca den Startschuss aus.

Ich rechnete mit einer persönlichen Laufzeit von 6 Stunden. Ich war mir sehr bewusst, dass aufgrund meines Trainingsumfangs nicht mehr drin lag. Deshalb startete ich auch in der Nähe des 6-h-Pacemakers, nachdem ich ihn gefragt hatte, mit welcher Zeit er bis Wilderswil (km 10) rechnen würde. „Etwa 1 h 02“ war seine Antwort. Den ersten Kilometer legten wir in gemütlichen 6:06 zurück; gefühlsmässig waren jedoch etwa 8 Minuten vergangen! So kann man sich täuschen, wenn man noch voller Tatendrang ist. Auf den nächsten km musste ich mich gewaltig zurück halten, um nicht zu schnell zu werden. Das gelang recht gut: 5:57 – 5:57 – 5:50 – 5:59 – 5:57 – 5:49 – 5:46 – 5:44 – 5:58, also bei km 10 insgesamt 58:53. Weil ich in Wilderswil Dorly in den Zuschauern suchen musste, verging bis km 11 schliesslich 7:18. Nach der alten Holzbrücke in Wilderswil folgt der lang gezogene Aufstieg nach Gsteigwiler. Unter den Zuschauern erkannte ich plötzlich Heinz Häsler, 1990 – 1992 Generalstabschef der Armee. (Mein Vater – in Gündlichwand bei Zweilütschinen geboren und aufgewachsen – erzählte mir mal, dass er Heinz Häsler auch als aktiver Generalstabschef noch duzen würde, weil er ihn noch als Schulbub mit nackten Füßen gekannt hätte.) „Sälü Heinz Häsler“ war mein spontaner Zuruf. Diesen quittierte er ebenso spontan mit „Grüss Gott“! Unterwegs bis zum Ziel auf der Kleinen Scheidegg hatte ich genügend Zeit mir einen Brief zu überlegen, den ich inzwischen geschrieben und mich zu erkennen gegeben habe.

Den 6-h-Pacemaker hatte ich natürlich hinter mir gelassen. Den 14ten km legte ich in 5:06 am schnellsten zurück (es ging wohl etwas abwärts) und erreichte den Bahnhof Zweilütschinen, also km 15, nach einer Laufzeit von 1:30:33. Kurz danach und entlang der Lutschine sah ich etwa 400 m vor mir den gelben Ballon des 5:30-h-Pacemakers! Oha, dachte ich, jetzt nicht mehr forcieren, sonst kommt das nicht gut.



Km 20 (Bahnhof Lauterbrunnen) erreichte ich nach 2:04:24 (geplant hatte ich 2:05:00!). Die offizielle Zwischenzeitmessung bei der Halbmarathonmarke erreichte ich in „gemütlichen“ 2:10:59. Bis Lauterbrunnen hatten wir erst 244 Höhenmeter, der insgesamt 1839 Höhenmeter, überwunden. Bei ca. km 25.5 beginnt der sehr steile Aufstieg nach Wengen. Gehen (Walking) war angesagt! Entgegen meinen früheren vier Teilnahmen stellte ich beruhigt fest, dass kaum mehr ein Läufer, eine Läuferin, zu Joggen versuchte, sondern ausnahmslos alle mit mehr oder weniger raschen Schritten den Berg hoch gingen. Ich fühlte mich richtig wohl unter „Meinesgleichen“. Meine km-Abschnittszeiten wurden jetzt

deutlich langsamer: Km 25 bis km 26 legte ich noch in 8:53 zurück, danach folgten km-Abschnittszeiten von 17:54 – 12:49 – 8:43 – 10:09. Km 30 (Bahnhof Wengen) erreichte ich nach einer Laufzeit von 3:33:41, bei geplanten 3:35:00 war ich also völlig gemäss persönlichem Zeitbudget unterwegs.

Der Schweiß drang mir natürlich aus allen Poren. Kein Wunder bei diesem Föhnwetter und Temperaturen um die 20 Grad Celsius. Und als ich bei einer der vielen Verpflegungsstellen etwas Wasser zwischen meine Brillengläser erhielt, war doch mal Brillenputzen angesagt. Aber wie bewerkstelligen? Kurzerhand hielt ich nach km 33 bei einer Parkbank vor einem Ehepaar mit Begleiterin an und fragte: „Können Sie mir ein trockenes Tuch leihen um meine Brille zu putzen?“ Der Mann kramte umständlich sein stoffliges Nastuch aus dem Hosensack. Ich putzte die Brillengläser und fragte: „Soll ich es mitnehmen und zu Hause waschen?“ – „Sicher nicht – Sie können es als Andenken behalten“ war die Antwort. Ich: „Nein, nicht ich, Sie können das Nastuch als Andenken mitnehmen!“

Nach km 36 überholte mich der 6-h-Pacemaker lockeren Schrittes! An ein Anhängen war nicht mehr zu denken. Ich schätze mal, dass er nach einer

Laufzeit von 5 h 45 das Ziel erreichte.

Die Abzweigung Wixi (km 37.9) erreichte ich nach 5:02:14, die Kontrollschlusszeit war auf 5 Stunden 35 Minuten angesetzt. Läufer mit einer Laufzeit >4 h 30 wurden ab hier auf eine alternative, ebenfalls auf



den Meter genau ausgemessenen Ausweichstrecke geleitet mit dem Zweck, auf der berühmten Moräne weniger Staubentwicklung und weniger Rückstau zu produzieren. Ob dies dort geglückt ist, weiss ich nicht. Wir langsameren Läufer (von rennen war keine Spur mehr) standen jedoch ab etwa km 38.5 im Stau! Immer wieder zwei, drei Schritte vorwärts, anhalten, vorwärts, anhalten – das war recht mühsam, insbesondere weil total im Nebel: Wir konnten leider keinerlei Aussicht auf das Dreigestirn Eiger – Mönch – Jungfrau geniessen! Ich schätze mal, dass ich auf diesem letzten Abschnitt etwa 15 Minuten einbüsste! Auf den letzten etwa 200 m musste ich die vom Nebel beschlagene Brille abziehen um die Bodenunebenheiten besser erkennen zu können! Gesund und zwäg, jedoch bachnass vom Schweiß kam ich nach 42.195 km und einer Nettolaufzeit von 6:03:21,0 im Ziel auf der Kleinen Scheidegg an (eine Schlusszeit von 5:50:00 wäre also möglich gewesen!).

Ohne Essen und trinken konnte ich natürlich nicht 6 Stunden unterwegs sein! Die perfekte Organisation hatte elf Verpflegungsposten und zusätzliche vier Posten mit Wasser eingerichtet, insgesamt also 15 Verpflegungsposten verteilt auf die 42 km. Bis Lauterbrunnen alle 5 km, danach ungefähr alle 3 km; auf dem letztem Abschnitt jedoch sogar 4 Posten, nämlich bei km 38.4, 39.7, 40.4 und 40.8. Bei diesem letzten Posten gab es auch Schokoladenstücke! Auf diese freute ich mich schon seit einigen km! Dies sagte ich auch den Helfern. „Das ist eben Organisation“, war deren Antwort. Ich hatte unterwegs genügend Flüssigkeiten zu mir genommen wie Wasser – diverse Sponser-Produkte – Boullion – Coca-Cola – Tee. Aber auch Bananenstücke und „High Energy-

Bar“ (hochkonzentrierter Energieriegel). Natürlich nicht alles miteinander. Aber auch nicht nach einem Plan. Sondern einfach nach Lust. Solches verträgt natürlich nicht jeder Magen bei diesen Belastungen, aber mir machte dies nichts aus.

Vor und nach dem Zielstrich blitzte es von den Fotoapparaten des offiziellen Fotoservice. Unter der Adresse [www.marathon-photos.com](http://www.marathon-photos.com) könnt ihr mich sehen, einfach mit meiner Startnummer „1948“ suchen.

Nach dem Ziel wurden wir von mehreren Offiziellen per Handschlag begrüsst und beglückwünscht – eine sehr nette Geste, die ich erstmals so erlebte! Noch die Medaille um den Hals gehängt und kurz danach sah ich Dorly und ich konnte mich provisorisch etwas wärmer einpacken – es war ziemlich kalt und windig dort oben! Dann ab in Richtung Gepäckdepot hinter dem Bahnhof in Fahrtrichtung Wengen, von dort zur Chip Rückgabe, das Finisher-T-Shirt fassen und endlich unter die warme (!) Dusche. Spaghetti mit Pilz-Rahmsauce und ein Rugenbräu hell waren angesagt. Und schliesslich mit der Bahn zurück. Diesmal wählten wir den Rückweg via Grindelwald bis Bahnhof Wilderswil, wo Dorly am Morgen unser Auto parkiert hatte. Um 19.30 waren wir zurück in Birsfelden – etwas müde aber glücklich über das Erreichte.



Die Rangliste findet ihr hier [www.jungfrau-marathon.ch](http://www.jungfrau-marathon.ch), mich am einfachsten in der Kategorie M60 auf Rang 93 von 129 Finisher. Allerdings kam der Letzte erst nach 6:44:11,2 ins Ziel, somit nach offiziellem Zielschluss von 6:30. Der Tagessieger, Hermann Achmüller (M20), benötigte nur 3:03:18. Die Tagessiegerin, Simona Staicu (F20), benötigte 3:39:05.

Übrigens: Gemäss meiner Polar-Pulsuhr verbrannte ich 3952 Kcal, die durchschnittliche Herzfrequenz betrug 156 Schläge/min, Hf max. war bei 174, im Ziel 153.

Und zum Schluss noch dies: Vor dem Start war ich ziemlich sicher, zum letzten Mal am Jungfrau Marathon teilzunehmen! Bereits im Ziel und insbesondere zu Hause bin ich mir dessen überhaupt nicht mehr sicher, denn es war ein tolles Erlebnis und ich weit besser zwäg als bei meinen vier vormaligen Teilnahmen.

Fritz Häsler

