

Die Idee, und die Vorfreude

Taten entstehen aus Ideen; Ideen entstehen aus dem Hirn. Was mein Hirn dazu bewegte Verknüpfungen so anzulegen, dass der Gedanke: „*du musst ein Marathon laufen*“ entstehen konnte, kann ich mir nicht genau erklären. Vor allem da ich seit der RS nie mehr gelaufen bin. Sehr wahrscheinlich war es die Übermut, dessen Ursprung im Kaffeefertig zu suchen ist, der Stolz der neuen Mammut Bergsteiger Jacke und die Gier nach einer neuen Tat die den Stein ins Rollen gebracht hat.

„**Jungfrau Marathon**“ war von nun an das Zauberwort. Ohne genaue Angaben über die Streckenlänge und Zeitlimits habe ich mich schon verbal geäussert man könnte doch ein solches Abenteuer in Angriff nehmen. Auf der Suche nach einem gleichgesinnten landete ich bei Dominik, der Freund meiner Schwester. Im Gegensatz zu mir hatte er schon grosse Erfahrung im laufen.

Da nur viertausend Startplätze vergeben werden, muss man sich anmelden und per Computer werden die „glücklichen“ ausgelost. Zwischen anmelden und der Auslosung konnte man sich nun mit der Problematik des Laufes auseinandersetzen. **Länge: 42,195km, Höhendifferenz: 1829m, Zeitlimit: 6Std30.** Tja, alles in allem erschreckende Zahlen. Grosse Zweifel an der Machbarkeit kam auf. Als dann auf dem Internet die Provisorische Startliste mit meinem Namen stand, entging meiner Kehle statt einem: „*Juppi*“ nur ein: „*Scheisse, oh nein*“. Da auch Dominik auf der Startliste zu finden war, entschlossen wir uns die hundert Franken Startgeld einzuzahlen und uns der Herausforderung zu stellen.

Das eigentliche Training begann für mich ab Ostern 2003. Der erste Laufversuch war niederschmetternd, zwar konnte ich 10km unter einer Stunde laufen, aber meine Fussgelenke bedankten sich mit tagelangem Schmerz. Kaum waren die Schmerzen weg, habe ich's erneut versucht...Nach jedem längeren Lauf wurde ich mit einem neuen anderen Schmerz belohnt. Das üben am Berg war schon besser, da war auch etwas Erfahrung vorhanden. In den vier Monaten haben sich 20 Bergwanderungen mit 15'000 Höhenmeter angesammelt. Beim Joggen sammelten sich rund 150 Lauf Kilometer an. 90Km vergnügten wir uns auf der Originalstrecke, dank dem Rekordsommer z.t. bei 35C Grad.

Mit diesem Aufwand, von total 100 Stunden ohne Krafttraining gerechnet, war ich immer noch nicht sicher ob man vor dem Besenwagen im Ziel ankommen würde, aber es war wenigstens jetzt im Bereich des möglichen.

Die ersten 25 Kilometer sind recht flach, nur 300 Höhenmeter und fast alles Asphalt. Gruss an die Beine! In den letzten 17 Kilometer müssen 1500 Höhenmeter bewältigt werden. Die Strecke endet als Bergweg auf der bekannten Moräne am Eigergletscher und zum Schluss geht's dann noch kurz bergab auf die Kleine Scheidegg. Meine Strategie war es nun, den Marathon in zwei Teile aufzutrennen. Das flache 25km Teilstück, welches im Training unter 3Std bezwungen haben, und der Berglauf, welcher wir in rund 3Std abgelaufen sind. Addiert gibt das knapp sechs Stunden. Prima. Toll. Geht ja. Das grosse **ABER** war jetzt nur noch, ob genug Kraft da sein wird nach 25Km in den Beinen noch in drei Stunden den Berg rauf zu kommen.

Der grosse Tag stand nun vor der Tür, alle meine Fragen, Zweifel und Strategien werden nun eine Antwort bekommen. Grundsätzlich fühlte ich mich physisch und psychisch fit. Hab auch brav in den letzten Tagen viel getrunken, geschlafen und nur gutes gegessen. Es konnte losgehen. Natürlich war ich nervös wie ein Kind vor dem Nikolaus stehend, da es sich um

meinen ersten Lauf überhaupt handelte. In den letzten Nächten stellten sich viel wichtige und unwichtige Fragen:

„Wie wird die Startnummer und der Data-Chip befestigt“

„Wohin mit dem Getränke-Becher bei den Verpflegungsposten“

„Was ist wenn ich aufs Klo muss“

„Sind auch unsportlichere am Start als ich“ etc

In der letzten Nacht vor dem Marathon konnte ich zwar schnell einschlafen, habe dafür zwischen vier und sechs Uhr morgens meinen Darm geleert. Gut so, ein Problem weniger...

Der Marathon

Samstagsmorgen, 6. September 2003, um 7Uhr wurde Karin und ich von meiner Schwester Rita und Dominik abgeholt. Wir waren früh in Interlaken und warteten in einem Nobel Restaurant auf den Start. Alle vier nervös, wechselten wir uns ab mit Toiletten besuchen... Rita und Karin hatten ein vollgepackten Rucksack mit allem möglichem Zeugs. Reserve Kleider wenn's regnet, frische Kleider für die Heimreise, Duschzeug etc. Bei einem Massenstart von viertausend Läufern sollte sich jeder faire Sportler in dem Sektor seines könnens einreihen. Dominik hatte grosses vor, er wollte den Marathon in fünf Stunden schaffen, so stellte er sich weit vor mich hin. Mein Ziel war einfach durchzukommen ohne Kontakt mit dem Besenwagen zu haben, und so stand ich recht weit hinten ein. Bei den Hobby Marathonis.

Mit dem Startschuss ging ein riesiges Geklatsche und ein grosses Gejohle los. Wohl einer der bewegtesten Momente eines Läufers. Nach gut einer Minute bewegte sich die Masse vor mir. Es geht los. Letzte Gedanken: „*warum ich hier stehe*“, „*und was ich mir da antue*“. Und schon bin ich in Bewegung. Keine Zeit mehr für Gedanken. Ich geniesse nur noch den Applaus und die Zurufe des Publikums. Erst nach über zwei Minuten passiere ich den Start und mein Chip am Schuh aktiviert meine Zeitmessung.

Zu Beginn führt die Strecke in einer grossen Schlaufe vier Kilometer durch Interlaken. Zehn Tausende Zuschauer jubeln einem zu. Ein gewaltiges Erlebnis. Dieser kleine City Marathon durch Interlaken konnte ich gut zum aufwärmen nutzen. Das Tempo war sehr angenehm. Nicht so das Wetter, dichte Bewölkung wartete nur darauf Regen auf uns nieder prasseln zu lassen. Die Temperatur war aber angenehm, nicht zu kalt und auch nicht so heiss wie bei den Trainings.

Etwas erstaunt war ich schon, dass einige Läufer ab Km 3 schon klitschnass geschwitzt waren, keuchten und immer langsamer wurden, ob die je ankommen würden? Etwas ausserhalb von Interlaken konnte ich das Tempo etwas erhöhen und habe so langsam aber konstant immer wieder Läufer und Läuferinnen überholt. Das war natürlich gut für die Psyche. Bei Km 7 am Briener See war wieder ein riesiger Trubel, Guggenmusik, Einheimische mit Kuhglocken und applaudierende Zuschauer. Mein Tempo war nun bei gut 10km/h oder 6Minuten pro Kilometer, fast etwas schnell für einen Hobby Läufer wie mich.

Da aber zur Abwechslung nichts schmerzte und Puls und die Atmung im grünen Bereich waren beschloss ich weiter in diesem Tempo zu laufen. Die Zeit verging viel schneller als im Training, getragen von der Stimmung der Zuschauer stand ich eine Stunde nach Startschuss schon bei Km 10 am Fuss der ersten grossen Steigung. Durch Training und etwas Ernährungskontrolle bin ich rund fünf Kilo leichter als letzte Weihnachten.

Dieser Faktor und die vielen Berggänge des letzten Sommers zahlten sich nun aus. Bei fast gleichbleibendem Tempo konnte ich diese Steigung gut meistern. Die Idee weit hinten zu starten bezahlte sich aus, das stetige langsame Überholen ist etwas motivierender als überholt zu werden...

Bei Km 12 zeigte sich Petrus von seiner fieseren Seite und es regnete leicht. Km 15 passierte ich genau nach 90 Minuten unter dem Geschrei eines Arbeitskollegen. Der Vorsprung auf den Besenwagen war schon 15 Minuten, besser als geplant. Kurze Zeit später machte ich an einem Verpflegungsstand eine kurze Pause, dehnen, pinkeln und etwas Essen und Trinken.

Wie sich später zeigen wird wäre es schlauer gewesen früher schon mal eine kurze Pause zu machen. Mein Bewegungsapparat ist sich noch nicht gewöhnt stundenlang ohne Unterbruch zu laufen. Auch nur eine kleine Pause oder vom Laufen ins Gehen wechseln kann hier Erholung und Wunder wirken. Tue ich das nicht, überhitzen, so könnte man meinen meine Gelenke. Ein stechender Schmerz macht sich bemerkbar und will nicht mehr aufhören.

Von Zweilütschienen nach Lauterbrunnen geht's nur noch Bergauf und Pfad wird enger. Durch die Steigung und meiner kurzen Pause habe ich etwas Zeit verloren. Nach rund zwei Stunden und zwanzig Kilometer durchlaufe ich Lauterbrunnen. Hier ist die Hölle los. Ich höre neben Kuhglocken, Volksmusik sogar von irgendwo das Dröhnen von Techno-Bässen. Auch hier stehen wieder tausende von Zuschauer die winken, rufen, klatschen oder einfach nur Krach machen. Das motiviert natürlich zum schnelleren Laufen, da man ja auf unzähligen Fotos und Videos verewigt wird. Meine Eltern, Karin, Rita und Kollegen von ihr erblicke ich auch unter den Zuschauer.

Bis zu diesem Punkt war alles super gut gelaufen, fast zu gut. Der Zeitplan stimmte, Die Kondition machte keine Probleme, und für zwanzig Kilometer in den Beinen schmerzte der Bewegungsapparat nicht gross. Auch der leichte Regen hatte aufgehört.

Bei 2Std 09Minuten registrierte der Data-Chip Halbmarathon. Die Schlaufe in Lauterbrunnen empfand ich eher als mühsam. Knapp 6Km geradeaus auf Asphalt. Man kommt so nicht vorwärts auf der breiten Strasse in dem langgezogenen Tal. Mein linkes Knie macht sich unangenehm bemerkbar mit einem undefinierbaren Schmerz der wohl sagen wollte: „Hör auf!“. Wenn ich ins Gehen wechselte bei einem Verpflegungsstand war der Schmerz weg, aber er kam nach einiger Zeit laufen wieder. Kein gutes Omen.

Nach 2Std 40Minuten stand ich bei Kilometer 25.5 Vor dem Hauptanstieg. Wieder war ein kurzes dehnen und Verpflegung angesagt. Man wollte ja zugreifen bei all den Köstlichkeiten. Ich stopfte was chemisches und Bananen in mich. Mir wurde gesagt Flüssigkeit sei wichtig, auch Kohlenhydrate, Zucker, Salz, Magnesium, Kalzium so ziemlich alles. An einem Marathon braucht der Körper mehr Energie als man ihm zuführen kann. Je mehr man sich mit dieser Problematik auseinandersetzt, umso komplizierter wird das ganze. Die Zeit war zu knapp in vier Monaten noch ein Studium über Sporternährung zu absolvieren. Also stopfte ich alles in mich rein was nach meinen Kenntnissen gut und wichtig war.

Mein Magen machte sich einige Male bemerkbar mit einem: „Aber hallo, mach nur weiter so und ich kotze...“. Doch das Ding in meinem Bauch war schön brav und behielt alles bei sich. Ein Wunder, wenn man sich vorstellt das in einer Brühe von Elektrolytgetränk, Cola und Bouillon Bananen, Energy-Tabs, Kohlenhydrat Gel und Sportriegel schwammen...

Mit zügigem Schritt marschierte ich Richtung Wengen. An ein Laufen bei dieser Steigung ist nicht zu denken, jedenfalls nicht in dem Feld wo ich mich befand. Die Muskulatur musste nun umstellen von laufen ins gehen. Das war gut so, denn die Schmerzen im Knie spürte ich nicht mehr. Dieses Teilstück hat es in sich, einige Marathonis liefen dort in den berühmten Hammer.

Wer die Strecke nicht kennt, oder keine Routine hat im Berglaufen kommt dort schnell an den Anschlag. In kürzester Distanz werden hier knapp 400 Höhenmeter gewonnen. Leider war hier das Bild von brechenden oder von Krämpfen geplagten bewegungsunfähigen Läufern keine Seltenheit. Zum Glück hatte ich dieses Streckenteil drei mal abgewandert und wusste genau wie lang und schnell ich da rein kann. Kurz vor Wengen wurde es weniger steil, hier hatte ich noch Kraft und Willen ein bisschen zu „jöggerlen“. Sofort meldete sich mein Knie mit schmerzen. Fazit: also wieder gehen.

Durch Wengen zwang ich mich trotz schmerzen zu laufen, denn man wollte ja ein anständiges Bild von sich geben bei so vielen jubelnden Zuschauer. Hier wurde auch die zweite Zeit erfasst. 3Std 34Minuten bei Km 30. Vorsprung zum Besenwagen 35 Minuten. Ich musste mich nun mit dem Gedanken befassen das wohl mit laufen nichts mehr wird. Also musste ich meinen schnellsten Bergwanderschritt (Der schneller war, als mache die versuchten Bergauf zu laufen) einsetzen und Richtung Ziel wandern.

Der Weg von Wengen nach Wengenalp hat eine Steigung die sowieso für die meisten zu steil ist um noch vernünftig zu laufen. Also war allgemein grosses Wandern angesagt. Ab Km 25 ist die Distanz alle 250 Meter markiert, so konnte ich mit meinem Wanderschritt schnell ausrechnen dass die Zeit gut reichen würde um vor dem Besenwagen ins Ziel zu kommen. Jedenfalls Theoretisch.

Auf dem letzten Stück ab Km 38 schmerzte das Knie nun auch beim gehen. Bergauf weniger, gerade aus mehr, und Bergab tat's saumässig weh. Nochmals verpflegen und dehnen. Hat's jemand gemerkt? Die Verpflegung Posten kommen gegen das Ende immer häufiger. (Insgesamt 15 an der Zahl). Und ab geht's steil hinauf zur Moräne nochmals 400 Höhenmeter. Dieser Spektakulärste Teil des Marathons war im dichten Nebel und es regnete. Doch so kurz vor dem Ziel ist einem eigentlich fast alles Egal.

Die Marathonstrecke ist hier ein Bergweg und so schmal und steil dass ein überholen nicht mehr möglich war. Eigentlich hätte ich da noch schneller rauf kraxeln können, aber was soll's. Ich erfreute mich ab den Zuschauer die da bei Wind, Regen und Nebel ausharrten und nun einem sogar mit Namen anfeuerten und beklatschten. Da die Puste noch ausreichte fing man ein bisschen an zu Diskutieren mit andern Läufern.

Es gab immer wieder ein wenig Stau wenn jemand ausrutschte oder geplagt von einem Krampf erstarrte. Irgendwann war ich dann oben. Auf dem höchsten Punkt, sozusagen als Höhepunkt müssten kleine Felsplatten fast kraxelnd überwunden werden. Da alles nass und glitschig war, die Erschöpfung gross und die Beine taub wurde man von den netten Helfern förmlich über diese Passage getragen. Sonst wäre man da wohl nicht mehr weiter gekommen.

Jetzt geht's nur noch 1500 Meter bergab ins Ziel. Durch den Nebel war nichts zu sehen. Meine Beine fanden die Idee jetzt Bergab zu gehen gar nicht gut und quälten mich mit schmerz. Eine zeitlang hatte ich wirklich Bedenken ob mich diese zwei Beinchen noch ins Ziel bringen würden.

Irgendwie humpelte ich da runter und wurde von vielen Läufern überholt die jetzt bergab ihre letzten Kräfte mobilisierten. Plötzlich war der Nebel weg und das Ziel in sicht. Ich glaubte meine Fan-Gemeinde kreischen zu hören und setzte die letzten hundert Meter noch zum laufen an unter sehr starken Schmerzen. Bin ja gespannt auf das Ziel- Einlauf- Video. Werde mich sicher in Grund und Boden schämen so wie ich da durch gehumpelt bin.

Meine Endzeit war 5Stunden 59Minuten 37Sekunden. Also sogar unter 6Stunden, dass war natürlich die vollste Erfüllung für mich. Dominik stand schon frisch geduscht da bei meinem Zieleinlauf. Seine Zeit war 4Stunden 35Minuten, eine andere Welt. Meine Gratulation! Dann ging alles wie im Traum weiter, man läuft nach dem Ziel weiter jemand nimmt einem das Startnummer Doppel weg, drückt einem ein Getränk Bidon in die Hand, Gratuliert hängt einem die Medaille um. Die Angehörigen kommen, gratulieren machen Fotos (Vorher --- Nachher), laufe weiter, dann wird der Data-Chip von den Schuhen geschnitten , man bekommt das begehrte Finisher T-Shirt und dann geht's ab unter die Dusche im Festzelt die für diesen Anlass aufgestellt wurde.

Alles in allem war es ein phantastisches Erlebnis. Sicherlich ein sportlicher Höhepunkt in meinem leben. Die ganzen Erinnerungen an die Trainings, den Lauf an sich und die unbeschreibliche Stimmung auf den ganzen 42 Kilometer lassen einem die schmerzen am Tag danach vergessen.

Markus Bachmann
Rang 2503 von 2918 klassierten Männer.