



Jungfrau-Marathon in Interlaken (04.09.1999) – Breitensport auf die Spitze getrieben

Nun habe ich es also tatsächlich geschafft: Ich habe den – nach Aussage der Veranstalter – schwersten Marathon Europas bewältigt. 1823 Meter Steigung und 268 Meter Gefälle verteilen sich auf 42,195 Entfernungskilometer zwischen Interlaken und der Kleinen Scheidegg. Wie kam es eigentlich dazu? Wieso fährt man extra in Schweiz, um sich so etwas anzutun? Dieser Frage werde ich im Folgenden nachgehen. Vielleicht fühlt sich so mancher Breitensportler dadurch ermutigt, sich selbst neue Ziele zu setzen.

- Sommer 1979 Mein Schulzeugnis weist unter der Rubrik „Sport“ die Note 4 auf – mein schlechtestes Fach.
- März 1995 Als Ausgleich zum Radfahren beginne ich mit dem Joggen. Nach dem ersten Kilometer breche ich fast zusammen.
- 17.09.1995 Der erste Volkslauf – der „Bamberger Reiter Run“ über 10 Meilen. Nach etwa eineinhalb Stunden komme ich – nahezu bewegungsunfähig – als Vorletzter ins Ziel.
- 29.09.1996 Der erste Start beim Berlin-Marathon. Ich mache fast alle Fehler, die man beim Marathon machen kann, und beschließe: Nie wieder!
- 29.11.1996 Mein Freund Peter schenkt mir einen Gutschein für eine weitere Teilnahme in Berlin. Ich mache zur Bedingung, dass er mitläuft.
- 28.09.1997 Mein zweiter Marathon macht mir tatsächlich Spaß. Ich lecke Blut.
- Oktober 1998 Nach dem dritten Marathon (wieder Berlin) will ich bereits höher hinaus: Ich beantrage einen Antrag auf ein Anmeldeformular für den Jungfrau-Marathon 1999 im Internet.
- Januar 1999 Im Windhundverfahren werden die zahlenmäßig begrenzten Startplätze verteilt. Ich erhalte eine „persönliche Bestellkarte für das offizielle Anmeldeformular“ und sende sie noch am selben

Uli Walters Laufberichte



Tag zurück.

- Februar 1999 Ich bekomme das Anmeldeformular zugestellt, welches ich ebenfalls umgehend ausfülle und zurückschicke.
- 16.05.1999 Zwischenzeitlich läuft mein fünfter Marathon (Regensburg) besser als erwartet: 3.31:55 h. Mein Zustand im Ziel erweckt allerdings die gesteigerte Aufmerksamkeit der Sanitäter.
- 02.09.1999 Anreise zum Hotel nach Lauterbrunnen. Die Berge um mich herum wirken bedrohlich hoch. Und da will ich hinauflaufen?
- 03.09.1990 Die Startnummer wird mir nur gegen Vorlage der
14:00 Uhr Startberechtigung und des Personalausweises ausgehändigt – als bekäme ich eine größere Summe Bargeld ausgezahlt.
- 03.09.1999 Bei der Pasta-Party in Lauterbrunnen kann die Küche nicht
19:00 Uhr annähernd so schnell Spaghetti kochen wie die Gäste sie nachfordern. Das Motto heißt „Carbo-Loading“.
- 04.09.1999 Kurz, bevor es losgeht, sind auf dem Startgelände alle WCs
09:20 Uhr überlastet. Ich erleichtere mich auf der Toilette des nahegelegenen Tennis-Clubs.



Uli vor dem Start

Uli Walters Laufberichte



- 04.09.1999 2.873 Verrückte aus 44 Nationen rennen los. Die Sonne brennt.
09:45 Uhr Trotz leichter Bekleidung schwitze ich schon jetzt.
- km 1 Beim Anblick der anderen Läufer komme ich mir im Vergleich dick und fett vor. (Mein Gewicht beträgt 82 kg bei 186 cm Körpergröße.)
- km 10 Ich schnappe Gesprächsfetzen auf, z.B. „Nächstes Jahr möchte ich mal in der Sahara laufen“ oder „Beim 100 km-Lauf in Biel standen sogar nachts um 3 Uhr massenweise Zuschauer am Rand“. Wo bin ich hier hingerauscht?
- km 25 Wir durchqueren Lauterbrunnen. Jetzt wird es langsam ernst. Bisher waren nur 270 Höhenmeter zu bewältigen. Nun folgt der erste steile Anstieg nach Wengen. Noch kann ich aber entspannt in die Kamera meiner unter den Zuschauern wartenden Frau Ulli lächeln.



Lauterbrunnen



- km 26 Die ersten Krampfpfoper liegen am Wegesrand und werden von Sanitätern behandelt. Alle Teilnehmer haben bereits von Joggen auf Wandern umgestellt.
- km 28 Durch die offiziellen Verpflegungsstationen werden Wasser, Tee, isotonische Getränke, Bouillon und Cola angeboten. Ich höre einen Scherzbold vergeblich nach Bier fragen.
- km 30 Wir erreichen Wengen. Von hier sind es „nur noch“ 1.000 Höhenmeter. Zwischenzeitlich darf wieder gejoggt werden.
- km 36 Die Sonne scheint längst nicht mehr. Es wird kühl und es beginnt zu regnen. Aber mein T-Shirt ist ja ohnehin schon klitschnass.
- km 38 Mitleidige Zuschauer reichen den Sportlern Wasser und „Schoki“.
- km 39 Die Eigergletscher-Moräne bietet eine tolle Aussicht. Die Marathoni jedoch konzentrieren sich größtenteils nur darauf, wie sie die verbleibenden 200 Höhenmeter überstehen können. Am Wegesrand stehende Physiotherapeuten bieten den Teilnehmern Massagen an. Sie finden viele dankbare Abnehmer.



Auf der Moräne des Eiger-Gletschers

- km 40 Da steht wieder Ulli! Mein Lächeln wirkt jetzt schon etwas verkrampt.



km 41

Von nun an geht es zum Ziel bergab. Ich kann es kaum glauben.



Zieleinlauf

km 42,195

Nach 4 Stunden und 55 Minuten komme ich ins Ziel. Ich bin überglücklich! Dass der Sieger geschlagene 2 Stunden vor mir hier oben war, stört mich nicht im Geringsten. Wenn das mein Sportlehrer wüsste ...

Uli Walter