

Swiss Jura Marathon

Von Genf nach Basel: 350 Kilometer, 11'000 Meter Steigung und ein paar Dutzend Biere.

Genf – St. Cergue

Sonntag 09.07.2006 (47k, +1408m Hd, -742m Hd)

Jungfrau-Marathon hin oder her, der (zusammen mit dem Gondo-Event) schönste Schweizer Bergmarathon startet in Genf – basta!

Um 10 vor 8 betätigte jemand (womöglich Schübach persönlich) den grossen Wasserhahn Genfs und die 140 Meter hohe Fontäne des Jet d'Eau¹ schoss in die Höhe. Es konnte also losgehen.

30 flache Kilometer Richtung Mont Dôle und dann denselbigen hoch. Steil wie Sau. Über 1000 Meter Steigung auf 10 Kilometer. Und wie man endlich aus dem Wald kommt und denkt, man bekäme freie Sicht, blickt man direkt in die senkrechte Wand des Mont Dôle-Gipfels. Da muss man noch hoch laufen – Mist!

Helfen dabei tut einem nur das insgeheime, wenn auch heftige, Verfluchen des Organisers, aber oben belohnt die Aussicht auf Jura, Genfersee und Savoyer Alpen.

Die Inhalte des abendlichen Fachsimpels drehen sich wie üblich um Elektrolyt-Gehalt, Magnesium-Mangel, Salzaufnahme und Firtelfanz desgleichen.

Einziges nennenswertes Votum zum Thema: "Sämtliche leistungserhaltende und -fördernde Stoffe sind hier drin!", wird eindrücklich durch hochhalten einer Bierflasche vorgetragen. (Allerdings dabei den Sonnenschutzfaktor des goldenen Saftes überschätzend, was morgen für ein leicht rotleuchtende Rübe sorgen wird.)

St. Cergue – Le Sentier

Montag 10.07.2006 (45k, +1262m, -1290m)

Die Etappe der einsamen Kuhweiden und schattigen Single Trails. Beim zweiten Verpflegungsposten steht Urs Schübach, der Organisator, freut sich weil er meint, ich täte mich freuen. Meint, ich täte in Sachen Bierverpflegung Witze machen. Mein lieber Mann, es gibt Dinge, darüber macht man keine Spässchen!

Allzu abrupte Steigungen bleiben uns heute erspart und gegen K40 sieht man den wunderschön gelegenen Lac de Joux. An dessen Westende liegt das Tagesziel Le Sentier und mir war klar, dass es heute zum Entspannen nur ins Standbad gehen kann, denn schliesslich scheint die Sonne nicht zu ihrem, sondern zu unserem Vergnügen². Der abschliessende Besuch beim Strandwirt lockert noch die restliche Muskulatur, die nicht durch die jämmerlichen Schwimmbewegung kuriert werden konnte.

¹ Damit das auch einmal gesagt ist: Um einen halben Kubikmeter Wasser pro Sekunde auf 140 Meter Höhe zu schiessen, benötigt man zwei leistungsstarke Pumpenaggregate mit einem Gesamtgewicht von mehr als 16 Tonnen und einer Gesamtleistung von ca. 1000 Kilowatt bei einer Spannung von 2400 Volt. Das in einem runden Schacht angesaugte Wasser wird zur Ausgangsdüse geleitet, wo seine Geschwindigkeit 200 km/h erreicht.

² Die Temperaturen stiegen vom Wochenanfang von knapp unter 30 Grad auf über 30 am Samstag. Super Badewetter also.

Le Sentier – Fleurier

Dienstag 11.07.2006 (56k, +1644m, -1914m)

Königsetappe. Verdammt lang. 2 happige Berge: Le Suchet und Chasseron. Und es wird warm!

Zu Beginn entlang dem Lac de Joux warmlaufen und dann hinunter zum tiefsten Punkt, in die Schlucht von Le Day, beim Saut du Day. Anlauf holen für den ersten Gipfel.

Die Schlucht und der Wasserfall: wild-romantisch, verlocken zum Träumen.

Die Ernüchterung folgt schlagartig: Alpträumen! – Die Ersteigung des Le Suchet.

Bin fix und foxi und dabei hat der Anstieg gar noch nicht richtig begonnen. Zum Glück gibt es noch ein paar technisch schwierige Single Trails, wo einem die Beine durchgeschüttelt werden. Man kann (falls man noch kann) dabei die Oberschenkel und Waden lockern.

Bei der diesjährigen Austragung des Swiss Jura Marathon sind zwar die Etappen länger, es gibt aber weniger Verpflegungsposten, was einige Läufer prompt zum Meckern veranlasst. Es ist so: a) man weiss genau, wann und wo die Posten sind, b) man kann sich darauf einstellen, trägt Wasserfalschen mit und c) wird sowieso nie Bier gereicht (Hhmpf!!!). Es gibt also gar nichts zu jammern, wenn da Punkt c) nicht wäre.

Fleurier – La Chaux de Fonds

Mittwoch 12.07.2006 (47k, +1950m, -1693m)

Heute geht es ans Eingemachte. Hoch zum Creux du Van und dann, so quasi im Freifall, wieder ins Val de Travers hinab stürzen, nur um auf der gegenüberliegenden Talseite wieder gegen die Felswand und danach dieselbige hoch zu laufen. Aber es gibt Schatten, viele schöne Aussichtspunkte und viel dümmere Sachen zu tun, als bei 30 Grad durch die Geographie zu sprinten – oder? Heute wird übrigens die Hälfte der Gesamtstrecke passiert, bevor es über den Mont Racine zur Vue des Alpes geht.

3 Kilometer vor dem Ziel ist der Mont Cornu zu überqueren. Vor der gleichnamigen Wirtschaft³ hat das Service-Personal einen weissgedeckten Tisch mit Krügen voll Eiswasser bereitgestellt – sackstark! Und durch Benützen der Birne, wird dieselbe runtergekühlt und ich laufe fast wie neu geboren und frisch den Rest bis Chaux-de-Fonds.

La Chaux-de-Fonds – Biel

Donnerstag 13.07.2006 (53k, +1512m, -2082m)

Von La Chaux-de-Fonds des Weges wieder zur Vue des Alpes. Da oben heisst's links abbiegen und Richtung Chasseral gestolpert. Den Sendeturm auf dem Gipfel sieht man aus weiter Ferne. Alleine, demoralisieren kann einem die Aussicht auf den, und die Entfernung zum Chasseral nicht. Das geschah nämlich bereits gestern, als man stundenlang Richtung Chasseral joggte und immer, wie einen mahnenden Finger, das Getümm erblickte – so quasi, wie wenn einem der Berg mit seiner Antenne den Finger zeigte.

Gestern war rechnerisch Halbzeit, 175 Kilometer. Heute, beim Übersteigen des letzten hohen Berges, dem Chasseral auf 1607 Meter, wird der moralische Kulminationspunkt des 7-Tage-Laufes überquert.

Wegen der Kenntnis vom Strandbad am Bielersee, mag die Hitze auf dem Schlusstück die Sinne auch nicht wirklich trüben. Man freut sich ins Wasser zu hechten.

30 Meter hinter dem Ziel ist eine Wirtschaft. Da gibt's Biere – frischgezapfte. Das Strandbad muss warten.

³ Auberge de Mont-Cornu, Familie Lüthi. Tel. +41 32 968 76 00, Ruhetag: Montag und Dienstag

Biel – Balsthal

Freitag 14.07.2006 (50k, +1776m, -1716m)

Heute sind wieder die technisch schwierigen Single Trails angesagt.

Die Fernsicht zu den Alpen wechselt mit atemberauenden Blicken in die Tiefe von dieser und jener Fluh ab. Wer hier fehltritt, fehlt nach dem Tritt. Arbeit am Trapez ohne Fangnetz. Trail-Running in Vollendung.

Die gesamte Kette des Solothurner Jura ist der Länge nach zu Übersteigen. Dauernd hoch und runter: Grenchenberg, Hasenmatt, Weissenstein, Balmberg, Hellchöpfli.

Zum Schluss – von der Muskulatur, die vorn am Oberschenkel stabilisieren sollte, ist längst nur noch Brei übrig – geht es 6 Kilometer steil ins Tal.

Balsthal – Basel

Samstag 15.07.2006 (52k, +1491m, -1701m)

Von Balsthal weg wird der alten Römerstrasse gefolgt. Zweitausendjährige, deutlich sichtbare Furchen von Ochsenkarrenrädern werden unbemerkt vom Träger gummibesohlter Laufschuhen mit denselben poliert. Mich wundert, ob einer in 2000 Jahren einen Adventure-Lauf entlang des Schweizer Nationalstrassennetzes organisiert, ohne dass eine der Zwiebeln die mitlaufen, etwas davon bemerkt.

Vor Holderbank, entfernen wir uns vom antiken Hightech-Untergrund, um gegen die Breitenhöhe und danach auf einigen Beispielen des Verbindungsnetz der zivilisierten Neuzeit zur Teufelsküche, dem Chellenchöpfli, Passwang und Vogelberg zu sprinten. Letztes Aufbäumen der Single Trail-Spezialisten.



historischer Römer-Highway



contra Jura-Höhenweg der zivilisierten Gegenwart

Ab K25 ist fertig mit lustig. Es geht auf Feld-, Wald- und Wiesenwegen, relativ flach, ins untere Baselbiet und dem Birsufer entlang bis zum Rhein.

Auf den letzten 3 Kilometer, dem Rheinstrand folgend, kämpfen unsere abgelatschten, dreckigen Turnschlappen den aussichtslosen Kampf um Anerkennung, gegen eine Übermacht prall gefüllter Bikinis.

Des Läufers Ego am Boden. Nach 350 Kilometer Entzug der Aufmerksamkeit wegen bunten, ausgebeulten Stoffresten.

Dann die letzte Steigung zum Münster. Da ist das Ziel. Da steht Urs Schüpbach. Er gratuliert. Hat kein Bier! Mist!

Vor vier Jahren habe ich geschrieben: "Diesen Lauf werde ich wohl nie wieder machen." Das ist – so wissen wir unterdessen – gelogen, nicht so der Rest in diesem Bericht.

In diesem Sinne: Prost – und Happy Trails!