

Bericht zum Swiss Jura Nature Trail vom 2./3. Juli 2011 von Michael Irrgang

Gelungene Premiere im Juragebirge

Nachdem der sehr beliebte und ziemlich anspruchsvolle Mehrtageslauf „Swiss Jura Marathon“ über 350 km von Genf nach Basel durch das Juragebirge im französisch sprechenden Teil der Schweiz 2009 das letzte Mal ausgerichtet wurde, suchte das Organisationsteam um Urs Schüpbach nach einem neuen Format, um ihre wunderschöne Heimat dem laufwilligen Publikum schmackhaft zu machen. Herausgekommen ist eine geniale Veranstaltung über zwei Tage, an denen man jeweils 100 oder 50 km laufen konnte. Neben den Tageswertungen gab es auch eine für die Doppelstarter 2x100 und 2x50. Zweimal 100km Trail durch das Juragebirge? Nachdem ich 2007 feststellen musste, dass mir Traillaufen nicht liegt, siehe Ultramarathon 2007/03 „Schneeregen am Chasseron“, gefiel mir von Anfang an das Format. Da ich selbst bei besten Sichtverhältnissen und Markierungen dazu neige, so manche Extraschleife zu nehmen, meide ich Laufen im Gebirge bei Dunkelheit – kein 100-Meiler, kein UTMB, selbst in Biel bin ich noch nie gelaufen. 100km in 14 Stunden laufen, duschen, essen, schlafen, essen, 100 km in 15 Stunden laufen: Das hört sich doch gut an oder? Also wurde mein Trainingskollege Jürgen Mosler (Mo) für die Sache begeistert und sich angemeldet. Dann kam im Januar/Februar mit einer Venenentzündung und Thrombose der läuferische KO-Schlag: 3 Monate nicht Laufen, 6 Monate keine Wettkämpfe! Trotz minimalem Training, Kniebeschwerden beim Bergablaufen und reichlich Mehrgewicht hoffte ich im Vorfeld, irgendwie die 2 x 50km zu finishen. In Chaux-de-Fonds trafen sich dann am Freitagabend etwa 80 Läuferinnen und Läufer, die etwa zu gleichen Teilen am nächsten Tag 50, bzw. 100 km Laufen wollten. Nach einem leckeren Abendessen und einem kurzen Briefing zog es die meisten recht zeitig ins Matratzenlager, denn für die 100km-Läufer war um 4 Uhr Wecken angesagt. Die ganze Nacht beschäftigte mich dann die Frage: Warum sollte ich die 100km nicht probieren? Das Wetter sollte knackig heiß werden, wie ich es liebe und die Strecke schien einfacher als gedacht zu sein.

Und plötzlich stand ich zugegebener Maßen etwas ängstlich an der Startlinie und nach ein paar aufmunternden Worten von Urs zog die Gruppe pünktlich um 6 Uhr los. Zum ersten Mal in meinem Leben nahm ich bei einem Wettkampf eine Kamera mit und trug sie tatsächlich 100 km in der Hand, blieb regelmäßig unterwegs stehen und schoss von der Natur und meinen Mitläufern Fotos. Bis

zum ersten Verpflegungspunkt bei Kilometer 15 war es recht hügelig, zunächst auf Asphalt bergan. Das Feld zog sich rasch auseinander und entfernte sich von mir und meinem Freund Mo, der aufgrund von so gerade ausgeheilten Bänderdehnung und Sprunggelenkproblemen ebenfalls nichts riskieren wollte und bei mir am Ende der Gruppe blieb.

Wir erlebten eine schöne Morgendämmerung und kamen auf den Straßen und guten Wanderwegen flott voran, so dass wir nach knapp über 1 ½ Stunden den ersten VP bei km 15 erreichten. Zu diesem Zeitpunkt hatten wir bereits einige Läufer überholt, die Spitzengruppe unter anderem mit den beiden Tagessiegern und dem Frankfurter Frank Stephan jedoch, war bereits vor 23 Minuten durch!

Der nächste Abschnitt führte uns teilweise über anspruchsvolle Wurzelwege, die wir entspannt erwanderten. Dennoch führte der Großteil der Strecke wieder über breite Wege durch den schattigen Wald. Die Sonne brannte bereits recht heftig und sorgte für eine Temperatur um die 30° C. Bei km 40 passierte uns dann ein ärgerliches, weil unnötiges Missgeschick. Zu dritt standen wir an einer Kreuzung, wo auch ein Pfeil unserer Veranstaltung hing. Nur, wo zeigt er hin? Wir entschieden uns falsch und liefen zweimal ein ziemlich gefährliches Knochenbrecherstück, was uns neben der verlorenen Zeit auch noch viel Kraft kostete. Nach knapp 6 Stunden erreichen wir schließlich die 50 km-Marke, wo 2 Stunden zuvor die 50km-Läufer gestartet waren. Seit der unnötigen Extraschleife war meine Motivation etwas reduziert und es fiel mir immer schwerer, beim Laufen einen 6er Schnitt zu halten. Bei Kilometer 80 kam dann noch ein heftiger, 7 km langer Aufstieg bis zur letzten Verpflegungsstation, bevor der Weg dann überwiegend abwärts führte, bis man im Schloss der Kantonshauptstadt Delémont einlief. Das Zielbanner war im Innenhof aufgebaut, daneben standen Tische und Bänke und bei Biergartenatmosphäre applaudierten die Anwesenden den Kommenden. Überraschend schnell bereits nach 11:45 kam ich an 13. Position ins Ziel, kurz hinter Mo mit 11:44. Insgesamt haben an diesem Tag 27 Männer und 3 Frauen die lange Strecke gefinished, davon 7 Eintagesläufer. Schnellster war Chris Fattou in 9:21 vor Urs Glogger in 9:57, Frank Stephan ist auf der zweiten Hälfte ziemlich eingebrochen und kam nach 11:28 ins Ziel. Regina Berger-Schmidt aus Karlsruhe wurde dritte bei den Frauen. Bei dem 50 km-Lauf konnte Ralf Linke mit 4:54 aus Wildberg den 2. Platz erringen und legte hier schon die Basis für seinen Sieg in der 2 x 50km-Wertung. Gemütlich wandernd unterwegs waren am Samstag auch Julia Fattou mit ihrer Mutter Helga Alter.

Es hätte so ein schöner Abend werden können! Es war sonnig warm, leckeres Essen und Getränke gab es und überall waren nette Leute, wenn nicht meine lädierten Oberschenkel schmerzen würden und ich nicht wieder um 4 Uhr hätte aufstehen müssen. Für einige war der Lauf heute frühzeitig beendet – sie konnten sich nicht vorstellen, morgen noch einmal diese Distanz zu bewältigen, zumal die Höhenmeter, die es im Auf- und Abstieg zu überwinden galt, doppelt so viele werden sollten.

So kam es, dass am nächsten Morgen sich nur etwa 20 Personen im Schlossinnenhof unter dem Startbanner versammelten. Der Trupp verließ sehr träge und offensichtlich widerwillig den schönen Ort. Zunächst ging es durch Delémont, dann begann der erste Anstieg. Vorne zeigte ein Eintagesläufer, dass er noch frisch war und sprintete davon, die anderen Eintagesläufer blieben respektvoll in der Gruppe, die sich zunächst warmlaufen musste. Ich lief die ersten Stunden in einer vierköpfigen Gruppe unter anderem mit Martin Wagen aus Basel, dessen Tagebücher von seinen Kontinentalläufen ich immer gerne gelesen hatte und den ich nun endlich persönlich kennenlernen konnte. Ich hatte diesmal auf die Kamera verzichtet, um mich gänzlich auf das Laufen zu konzentrieren und es ging erstaunlich gut. Irgendwann setzte ich mich ab und lief alleine weiter. Obwohl es ständig rauf und runter ging, war die Strecke wirklich gut lauffar, meist auf befestigten Wegen oder sogar Asphalt. So erreichte ich die 50 Kilometermarke etwas überraschend bereits nach 5:20 Stunden. Erst ab der Verpflegungsstelle bei km 62 endete schlagartig der Spaß! Zunächst ging es durch einen Dschungel hüfthohen Gewächses, dann einen steilen, steinigen Weg bergab. Mein Herz wollte laufen, mein Kopf wollte gehen, meine Oberschenkel nichts von beiden: Mühsam quälte ich mich herunter und brauchte für den Kilometer vermutlich 20 Minuten, wo andere in 4 Minuten heruntergefegt sind. Die nächsten Kilometer hatten nur wenige Prozente Steigung oder Gefälle und so konnte ich wieder ein paar Kilometer laufen, bevor es wieder steil durch einen Ort bergab und auf der anderen Seite noch steiler wieder bergauf ging. Nie wieder nehme ich so schlecht trainiert an einem Wettkampf teil, war der Gedanke, der sich seit längerem in meinem Kopf festsetzte. Nach fast 3 Stunden erreichte ich den 15 Kilometer entfernten Verpflegungspunkt bei km 77! Es waren nun nur noch 23 Kilometer! Werde ich im Zeitlimit ankommen, wenn ich weiterhin so langsam herumeier, fragte ich mich zweifelnd. „Endlich kommt einmal wieder jemand!“ wurde ich herzlich begrüßt. Ich sei erst der dritte Mann, sagte man mir ebenfalls. Hä? Ich hatte

den ganzen Tag noch keinen überholt und hatte am ersten Berg etwa 10 Leute vor mir! Und außerdem war ich noch weit vom Ziel entfernt. Nicht grübeln, „laufen“ war angesagt. Jetzt hätte man tatsächlich wieder gut laufen können, wenn man noch etwas Kraft hätte und am Morgen an Sonnenmilch gedacht hätte. Die Sonne brannte noch heißer als gestern und es ging viel über befestigte und asphaltierte Wege durch Weidelandschaften. Obwohl ich zumindest gefühlt mehr lief als wanderte, gingen die Kilometer kaum vorbei. Endlich der letzte Verpflegungsposten bei Kilometer 91. Für die letzten 9 Kilometer benötigte ich schließlich noch einmal 1:14 Stunden, 3 Kilometer vor dem Ziel verlief ich mich und 1 km vorher, schien es mir, ich hätte schon lange da sein müssen und ging wieder zurück, bis mir ein Läufer entgegenkam. Es war Martin und wir liefen gemeinsam die letzten Meter! Ich empfand sowohl Erlösung als auch Freude, als ich physisch und psychisch ermattet den Zielbogen durchschritt. Hier zu finishen hätte ich nicht für möglich gehalten, denn letztendlich haben auch nur 9 Männer und 1 Frau die 2 x 100 km geschafft, also etwa 25 % der Gestarteten! Der Abend war etwas chaotisch. Die neuen Ankömmlinge wollten trinken, essen, duschen, eine Massage und natürlich ihre Geschichte erzählen, dazwischen gingen die vereinzelt Siegerehrungen fast unter, andere hatten es eilig nach Hause zu kommen, denn für viele stand ja am Montag ein Arbeitstag an und immer wieder kamen Läufer ins Ziel, welches bis 21:30 geöffnet war. Und bis kurz nach 21 Uhr musste der Veranstalter warten, bis mit Susann Brocklebank die einzige 200km-Finisherin ankam. Dabei war sie schon (fast) ausgeschieden, da sie sich bereits zu Beginn der Etappe verlaufen hatte und beim Verpflegungspunkt bei km 77 die Cutt-Off-Zeit verfehlt hatte!

Wir genossen den Abend bis zum Schluss, blieben noch die Nacht in der Schweiz und fuhren am frühen Morgen zurück nach Troisdorf. Mein Fazit fällt durchweg positiv aus: Es ist insgesamt eine tolle, empfehlenswerte Veranstaltung, die Urs mit seinem erfahrenen Team auf die Beine gestellt hat in einem einzigartigen Format. Die Verpflegung an den Hauptmahlzeiten und an den Verpflegungsposten ist super, die Helfer sehr engagiert und die 2 x 100km-Läufer allesamt überdurchschnittlich. Um hier die 200km zu finishen, muss man sich schon ziemlich gut seine Kräfte einteilen und einiges als Basis mitbringen. Wer an der Veranstaltung teilnehmen möchte und sich nicht zu den Cracks zählt, kann gut die 2 x 50 km laufen. Hier ist das Zeitlimit recht großzügig, so dass wirklich jeder, der keine Abneigung gegen eine Übernachtung in der

Turnhalle hat, gut aufgehoben ist. Man kann auch zwischen den Kategorien wechseln, also einen Tag 100 km und am nächsten 50 km laufen. Das ist schon ziemlich klasse und die Gegend lohnt sich allemal. Allerdings ist der Name „Trail“ etwas irreführend. „Zum Glück“, möchte man sagen sind die anspruchsvollen Trailpassagen wirklich gering und der Großteil der Strecke gut zu belaufen. Ich würde auf jeden Fall, insbesondere, wenn man am Sonntag 100 km läuft, noch die Nacht von Sonntag auf Montag mitbuchen. Wenn es nächstes Jahr irgendwie passt, werde ich wiederkommen, dann natürlich gut trainiert!

Als Nachtrag sei erwähnt, wie es den anderen deutschen Läufern am Sonntag ergangen ist. Frank reiste bereits am Morgen ab. Auch Mo wollte auf keinen Fall noch einmal 100km versuchen, erkannte aber einen 50km-Start als die einfachste Möglichkeit zum Ziel kommen. Nach der Hälfte der Strecke stellte er dann fest, dass es eigentlich ganz gut lief, beschleunigte und wurde schließlich unerwartet 2. der 50km-Tageswertung! Die 200km gefinished hat übrigens auch der 1946 geborene Massud Feyzee Shandi aus Berlin!

Michael Irrgang,