

# 30. JUNGFRAU- MARATHON

9. SEPTEMBER 2023



**30**  
JAHRE  
1993 - 2023



**RACE-INFO**  
DEUTSCHE AUSGABE



**SWISS RUNNERS**

**SWISSTOPSPORT**  
sport events - made in Switzerland

**JUNGFRAU**  
TOP OF EUROPE

**CRAFT**

# VOR DEM START

## JUNGFRAU-MARATHON

### VERKEHRSINFORMATION

[Änderungen vorbehalten]

**Interlaken: Höheweg**

**Gesperrt**

**Freitag, 8. September 2023, 08.00 Uhr  
bis Samstag, 9. September 2023, 12.00 Uhr**

**Bönigen: Interlaken-, Haupt- und Gsteigstrasse**

**Gesperrt**

**Samstag, 9. September 2023,  
08.30 bis 09.30 Uhr**

**Zweilütschinen – Grindelwald**

**Verkehrsbehinderung**

**Samstag, 9. September 2023,  
09.15 bis 11.15 Uhr**

Die Durchfahrt Zweilütschinen ist stark erschwert.  
Es muss mit Wartezeiten gerechnet werden.

**Abzweigung Isenfluh – Lauterbrunnen**

**Gesperrt**

**Samstag, 9. September 2023,  
09.15 bis ca. 12.15 Uhr**

Hauptstrasse zwischen Lauterbrunnen und Abzweigung Isenfluh ist für sämtliche Fahrzeuge gesperrt. Das Parken am Strassenrand ist nicht gestattet.

**Lauterbrunnen:**

**Hauptstrasse und Zufahrt Parkhaus**

**Gesperrt**

**Samstag, 9. September 2023,  
09.00 bis ca. 12.30 Uhr**

Die Durchfahrt sowie die Zufahrt zum Parkhaus Lauterbrunnen sind in dieser Zeit nicht möglich.

### **PARKPLATZ UND SHUTTLE**

**Samstag, 9. September 2023**

**Shuttle zum Start: 06.00 bis 08.15 Uhr**

In Interlaken bestehen keine Parkmöglichkeiten. Folge der Signalisation EXPO zu den Parkplätzen beim JungfrauPark. Ein Parkplatz kostet CHF 10.00. Von den Parkplätzen fährt ca. alle 15 Minuten ein Postauto-Pendelbus zum Startgelände (die Fahrt ist kostenlos, die Fahrzeit beträgt 5 Minuten).

**Shuttle ab Bahnhof Interlaken Ost zum Parking:  
13.30 bis 20.30 Uhr**

Nur ab Bahnhof Interlaken Ost zum Parking JungfrauPark verkehren alle 30 Minuten Postauto-Pendelbusse, abgestimmt auf die Zugankunft aus Grindelwald.

### **SWISS RUNNERS TICKET – ANREISE KOSTENLOS**



Alle Teilnehmenden profitieren von einer kostenlosen Fahrt mit dem öffentlichen Verkehr 2. Klasse vom Wohnort bzw. Bahnhof in der Schweiz nach Interlaken und zurück via GA-Bereichsstrecken. Du erhältst per E-Mail einen Promo-Code für die Anreise und einen für die Rückreise. Mit diesen beiden Promo-Codes kannst du ausschliesslich auf [sbb.ch/swissrunners](https://sbb.ch/swissrunners) zwei kostenlose ÖV-Tickets für die Hin- und Rückfahrt in der 2. Klasse buchen und ausdrucken. **Das Buchen am Bahnschalter, am Billettautomaten oder über die SBB App ist nicht möglich.** Gültigkeit: Die Anreise kann zwischen dem **3. bis 9. September 2023** und die Rückreise zwischen dem **9. bis 14. September 2023** erfolgen. Auf der Rückfahrt ist das Spezialticket nur zusammen mit deiner Jungfrau-Marathon-Startnummer gültig.



Abholung der Marathon-Startnummer

### UMMELDUNG EINES STARTPLATZES

Die Ummeldung kann bis am **31. Juli 2023** kostenlos vorgenommen werden. Anschliessend ist eine Ummeldung bis am 27. August 2023 gegen eine Gebühr von CHF 20.00 möglich. Die Ummeldung muss der Geschäftsstelle per E-Mail ([info@jungfrau-marathon.ch](mailto:info@jungfrau-marathon.ch)) gemeldet werden. Die Gebühr ist am Helpdesk beim Bezug der Startnummer zu begleichen.

#### Ab dem 28. August 2023

Die Ummeldung kann nur noch am Helpdesk bei der Startnummernausgabe vorgenommen werden. Ummeldungen vor Ort kosten CHF 50.00.

### STARTKARTE

Deine persönliche Startkarte erhältst du Anfang August per E-Mail. Die **ausgedruckte oder digitale Startkarte** benötigst du für den Bezug deiner Startnummer.

### BAHNFAHRT MIT STARTKARTE

Für den Startnummernbezug kann am Freitag oder Samstag die Startkarte als Ticket auf der Bahnfahrt von Grindelwald, Wengen, Lauterbrunnen oder Mürren nach Interlaken verwendet werden. Die Rückfahrt am Freitag ist gegen Vorweisung der persönlichen Startnummer möglich.

### STARTNUMMER

#### INKL. DATA-CHIP/TAGESKARTE

Du erhältst eine Startnummer mit integriertem Zeitmess-Chip. Die Startnummer ist während des Rennens jederzeit sichtbar auf der Brust zu tragen und darf weder abgeändert noch gefaltet werden. Die Startnummer gilt am **Samstag** als **Tageskarte** auf den Bahnstrecken:

- Interlaken Ost – Lauterbrunnen/Grindelwald (BOB)
- Kleine Scheidegg – Eigergletscher (JB)
- Lauterbrunnen – Wengen – Kleine Scheidegg – Grindelwald (WAB)
- Lauterbrunnen – Mürren (BLM)
- Gondelbahn Eiger Express (Grindelwald Terminal – Eigergletscher)

## STARTNUMMERNUMERNAUSGABE

Öffnungszeiten der Startnummernausgabe im Congress Kursaal Interlaken:

- **Freitag, 8. September 2023,**  
**10.00 bis 20.00 Uhr**
- **Samstag, 9. September 2023,**  
**06.15 bis 08.15 Uhr**

Folgende Dokumente sind vorzuweisen:

- **Startkarte (ausgedruckt oder digital)**
- **Gültiger Personalausweis mit Foto (Pass, ID, Führerausweis)**

## BEZUG DER STARTNUMMER DURCH EINE DRITTE PERSON

Wenn eine andere Person deine Startnummer abholt, hat diese Person folgende Dokumente vorzuweisen:

- **Startkarte (ausgedruckt oder digital)**
- **Gültiger Personalausweis oder Kopie von dir**
- **Vollmacht von dir**

## FARBE DER STARTNUMMERN

Rot: Elite-Feld  
Gold: 20-mal oder mehr Finisher  
Grün: 10-mal bis 19-mal Finisher  
Blau: Teilnehmende  
Violett: Teilnehmende mit Wohnsitz im Berner Oberland



## JUNGFRAU-MARATHON VILLAGE

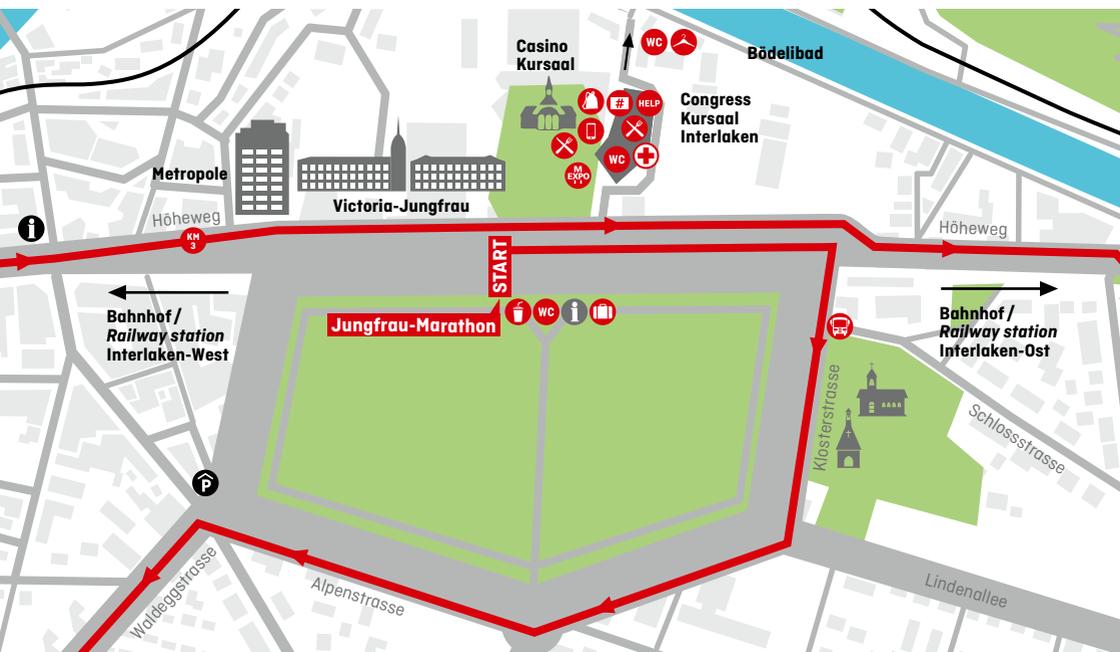
Der Treffpunkt aller Laufbegeisterten. Neuigkeiten und Informationen aus erster Hand sowie aktuelle Trends. Hier findest du dein persönliches Souvenir der schönsten Marathon-Strecke der Welt. 30 Norqain Jungfrau-Marathon Uhren in der Limited Edition werden zum Jubiläum exklusiv produziert.

### In Interlaken

**Freitag, 8. September 2023, 10.00 bis 20.00 Uhr**  
Kursaalgarten Interlaken

### In Grindelwald

**Samstag, 9. September 2023, 10.00 bis 18.00 Uhr**  
Grindelwald Terminal



## ✘ PASTA-PARTY IN DER GANZEN REGION

Mit deiner Startnummer erhältst du einen Gutschein für die Pasta-Party. Deinen Pasta-Teller kannst du am Freitag im Congress Kursaal Interlaken von 12.00 bis 22.00 Uhr geniessen. Weiter ist der Gutschein am Freitag und Samstag in den folgenden Lokalen in der Region gültig:

<b>Eigergletscher Kleine Scheidegg</b>	Restaurant Eigergletscher Bergrestaurant Kleine Scheidegg
<b>Grindelwald</b>	Grindelwald Terminal (nur am Samstag)
<b>Interlaken</b>	Congress Kursaal (nur am Freitag) Restaurant Harder Kulm Alpen-APÖ-Theke
<b>Lauterbrunnen</b>	Camping Jungfrau AG Hotel Silberhorn Hotel Steinbock
<b>Wengen</b>	Hotel Schönegg Alpine Hotel

## 🕒 UMKLEIDERAUM IM BÖDELIBAD INTERLAKEN

**Samstag, 06.30 bis 08.30 Uhr**

Kein Gepäck-Depot im Bödelibad.

## 🧳 GEPÄCK-DEPOT BEIM START HÖHEMATTE

**Samstag, 06.30 bis 8.15 Uhr / 15.00 bis 19.00 Uhr**

Grosse Gepäckstücke wie private Koffer, Taschen und Rucksäcke kannst du kostenlos neben dem Start deponieren und am Samstagabend bis 19.00 Uhr abholen.

## 🕒 MASSAGE VOR DEM START

**Samstag, 06.45 bis 08.15 Uhr**

**Congress Kursaal Interlaken**

Vor dem Start kannst du dich beim BeoSpoMa-Team gratis massieren lassen.

## 🕒 ABGABE WERT- GEGENSTÄNDE ZIEL

**Samstag, 06.30 bis 08.00 Uhr**

Du kannst **persönliche Wertgegenstände und eine leichte Jacke** separat ins Ziel auf dem Eiger-

gletscher transportieren lassen. Dafür steht dir zum Jubiläum ein Beutel (25×19×10 cm) zur Verfügung. Die Etikette für die Beschriftung erhältst du zusammen mit deiner Startnummer.

## 🕒 ABGABE DER EFFEKTEN- TASCHE NACH GRINDELWALD TERMINAL

**Samstag, 07.00 bis 08.15 Uhr**

Du kannst ein Gepäckstück nach Grindelwald Terminal transportieren lassen. Die Effektentasche (28 × 50 × 13 cm), hergestellt aus gewobenem Polypropylen mit einem Anteil von 30 % rezykliertem Meeresplastik von #tide ocean material® (Plastik aus dem Meer) und 70 % recycelten PET-Flaschen, wird dir zusammen mit deiner Startnummer und einer Etikette abgegeben. Die Etikette kannst du mit einem Kabelbinder an der Effektentasche befestigen. **Es werden ausschliesslich Jungfrau-Marathon Effektentaschen transportiert. Private Taschen, Koffer, Rucksäcke usw. werden nicht transportiert.**

## 🕒 ABGABE DER EFFEKTEN- TASCHEN INS ZIEL EXKLUSIV FÜR GÄSTE UND EINHEIMISCHE AUS DEM LAUTERBRUNNENTAL

**Samstag, 06.30 bis 08.00 Uhr**

Ausschliesslich Teilnehmende, welche in Lauterbrunnen (Wengen, Gimmelwald, Isenfluh, Mürren, Stechelberg), Alpiglen oder auf der Kleinen Scheidegg übernachten oder dort einen festen Wohnsitz haben, können mit einer **Unterkunftsbestätigung oder einer gültigen Gästekarte** der Jungfrau Region die Effektentasche ins Ziel auf den Eigergletscher transportieren lassen. Bitte melde dich beim Helpdesk neben der Startnummernausgabe.



# START IN INTERLAKEN 567 METER ÜBER MEER

## MASSENSTART UM 08.30 UHR RICHTUNG OSTEN

Begib dich 15 Minuten vor dem Start in den gewünschten Startblock.

Laufrichtung 

<b>BLOCK 6</b> erwartete Laufzeit: 6:10 – 6:30  <b>PACE-MAKER</b> 6:30	<b>BLOCK 5</b> erwartete Laufzeit: 5:50 – 6:10  <b>PACE-MAKER</b> 6:00	<b>BLOCK 4</b> erwartete Laufzeit: 5:30 – 5:50  <b>PACE-MAKER</b> 5:30	<b>BLOCK 3</b> erwartete Laufzeit: 5:10 – 5:30	<b>BLOCK 2</b> erwartete Laufzeit: 4:40 – 5:10  <b>PACE-MAKER</b> 5:00	<b>BLOCK 1</b> erwartete Laufzeit: bis 4:40  <b>PACE-MAKER</b> 4:30	<b>ELITE</b> Start: 08.30 Uhr Nummern 1 – 200	<b>START, ZEITMESSUNG</b>

Die fünf Pacemaker laufen mit «Beachflags», welche mit der entsprechenden Finisher-Zeit gekennzeichnet sind.

### DROHNERFLÜGE

Aus Sicherheitsgründen dürfen Drohnen und Flugmodelle in einem Umkreis von 100 Metern von Menschenansammlungen beim Start nicht betrieben werden. Im ganzen Lauterbrunnental (Gemeinde Lauterbrunnen) sind Drohnen verboten.

### BEGLEITFAHRZEUGE, SPORTGERÄTE UND TIERE

Private Begleitfahrzeuge (motorisiert und/oder nicht motorisiert) oder dergleichen sind nicht erlaubt. Auch die Verwendung von Hilfsmitteln und Sportgeräten (insbesondere von Nordic-Walkingstöcken) ist nicht gestattet. Die Begleitung durch Tiere auf der Laufstrecke ist verboten.

Der Startschuss ist gefallen, Mark Streit eröffnete den 29. Jungfrau-Marathon 2022



# DURCHGANGSZEITEN JUNGFRAU-MARATHON

Dorf	Ort	km	Richtzeit Spitze	Laufzeit 5 h	Laufzeit 6.30 h
Interlaken	Start, Höhweg 🏃	0	08.30 Uhr	08.30 Uhr	08.30 Uhr
	Heimwehfluhbahn	1.9	08.36 Uhr	08.40 Uhr	08.43 Uhr
	Bahnhof Interlaken West	2.4	08.38 Uhr	08.42 Uhr	08.47 Uhr
	Höhweg (Start) 🏃	3.3	08.41 Uhr	08.48 Uhr	08.53 Uhr
	Alpiq im Moos 🏃	5.4	08.46 Uhr	08.58 Uhr	09.08 Uhr
Bönigen	Hauptstrasse	7.0	08.52 Uhr	09.07 Uhr	09.19 Uhr
Wilderswil	Kirche Gsteig 🏃	10.4	09.02 Uhr	09.22 Uhr	09.43 Uhr
Gsteigwiler	Dorfzentrum	11.7	09.06 Uhr	09.33 Uhr	09.52 Uhr
Zweilütschinen	Depot BOB 🏃	15.1	09.20 Uhr	09.52 Uhr	10.18 Uhr
Lauterbrunnen	Bahnhof <b>Sprintwertung</b>	20.2	09.37 Uhr	10.22 Uhr	10.55 Uhr
	Staubbach - Halbmarathon 🏃	21.1	09.41 Uhr	10.29 Uhr	11.05 Uhr
	Stocki 🏃	25.7	09.55 Uhr	10.53 Uhr	11.35 Uhr
Wengen	Station Wengwald	28.6	10.16 Uhr	11.27 Uhr	12.21 Uhr
	<b>Zentrum Wengen</b> 🏃 <b>Kontrollschlusszeit 1</b>	30.6	10.22 Uhr	11.41 Uhr	12.40 Uhr
Wengernalp	<b>Abzweigung Wixi</b> 🏃 <b>Kontrollschlusszeit 2</b>	38.5	10.59 Uhr	12.46 Uhr	14.03 Uhr
Eigergletscher	Moräne	41.0	11.18 Uhr	13.17 Uhr	14.43 Uhr
	Louchereflue	41.5	11.22 Uhr	13.22 Uhr	14.49 Uhr
Eigergletscher	Ziel 🏃	42.195	11.26 Uhr	13.30 Uhr	15.00 Uhr

🏃 = Zeitmessung

## ZEITPLAN FREITAG UND SAMSTAG

### FREITAG, 8. SEPTEMBER 2023

Zeit	Was
10.00 bis 20.00 Uhr	Jungfrau-Marathon Village im Kursaalgarten, Interlaken
10.00 bis 20.00 Uhr	Startnummernausgabe
12.00 bis 22.00 Uhr	Pasta-Party bei der Startnummernausgabe
<b>Ab 15.45 Uhr</b>	<b>Start Jungfrau-Minirun</b>
Ab 17.00 Uhr	Siegerehrung Freitagsrennen im Kursaalgarten (siehe Webseite)
<b>17.10 Uhr</b>	<b>Start Jungfrau-Harder Run Race</b>
18.30 Uhr	Siegerehrung Jungfrau-Harder Run Race auf dem Harder Kulm
<b>19.00 Uhr</b>	<b>Start Jungfrau-Minimarathon mit Pararace-Staffel</b>

### SAMSTAG, 9. SEPTEMBER 2023

Zeit	Was
06.15 bis 08.15 Uhr	Startnummernausgabe Jungfrau-Marathon
<b>08.30 Uhr</b>	<b>Start Jungfrau-Marathon</b>
10.00 bis 18.00 Uhr	Jungfrau-Marathon Village in Grindelwald Terminal
ca. 11.25 Uhr	1. Zieleinlauf auf dem Eigergletscher
12.15 Uhr	Flower Ceremony Männer (Siegerehrung Top 10) auf dem Eigergletscher
13.00 Uhr	Flower Ceremony Damen (Siegerehrung Top 10) auf dem Eigergletscher
16.30 Uhr	Siegerehrungen und Ehrungen in Grindelwald Terminal

# ⊕ ÄRZTLICHER DIENST

Auf dem Startgelände in Interlaken befindet sich ein Sanitätsposten, der bei medizinischen Notfällen aller Art aufgesucht werden kann.

**Samstag, 9. September 2023,  
07.00 bis 08.15 Uhr**

Im Congress Kursaal Interlaken steht ein Arzt für medizinische Konsultationen zur Verfügung.

## **Hinweise des Rennarztes**

Der Rennarzt weist ausdrücklich darauf hin, dass die Teilnahme am Jungfrau-Marathon bei gesundheitlichen Problemen lebensgefährlich

sein kann. Bei akuten oder kürzlich zurückliegenden Erkrankungen (z. B. Fieber, Infektionen aller Art inkl. grippalem Infekt, Herz-/Kreislauf-erkrankungen, Erkrankungen der Lunge und des Nervensystems etc.) und Operationen sollte auf einen Start am Jungfrau-Marathon verzichtet werden. Bereits bei der Rennvorbereitung ist auf diverse Warnsymptome allfälliger Herz-Kreislauf-erkrankungen (z. B. verminderte Leistungsfähigkeit, Brustschmerzen, Atemstörungen etc.) zu achten und es soll entsprechend unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.

# ⊕ SANITÄT UND NOTFÄLLE

## **SANITÄTSDIENST WÄHREND DES RENNENS**

Bei medizinischen Problemen während des Rennens soll der nächstgelegene Sanitätsposten aufgesucht werden. Die Posten sind mit medizinischem Fachpersonal besetzt.

Auf dem flachen Streckenabschnitt bis Lauterbrunnen sind ca. alle 5 km Sanitätsposten eingerichtet, auf dem steileren Teil ab Lauterbrunnen bis ins Ziel ca. alle 2 km. In Grindelwald Terminal (Talstation Eiger Express) befindet sich zudem eine medizinische Überwachungsstation.

## **AKUTE NOTFÄLLE AUF DER STRECKE**

Bei Notfällen, die ein Weitergehen bis zum nächsten Sanitätsposten verunmöglichen, ist zuerst das medizinische Notfallzentrum des Jungfrau-Marathons durch die veranstaltungsinterne

**Notfallnummer +41 33 828 71 55**

zu kontaktieren. Befinden sich Helfende mit Funkgerät oder ein Sanitätsposten in der Nähe, kann auch durch diese via Funk ein Alarm ausgelöst werden. Ist eine Kontaktaufnahme mit dem medizinischen Notfallzentrum nicht möglich, ist die Notfallnummer 144 zu alarmieren. Zur genaueren Ortung bei Notfällen sind alle 250 bis 500 m gelbe Markierungsfahnen (siehe Abbildung) mit Ortsangaben und genauen Koordinaten installiert. Teilnehmende, Zuschauende und Helfende werden gebeten, bei der Alarmierung in Notfällen auf diese Ortungshilfen zu achten und den genauen Standort mitzuteilen.



# FUNDBÜRO/ INFODESK

## Auf der Höhematte, Interlaken

Freitag, 8. September 2023, 10.00 bis 20.00 Uhr  
Samstag, 9. September 2023, 06.15 bis 08.30 Uhr

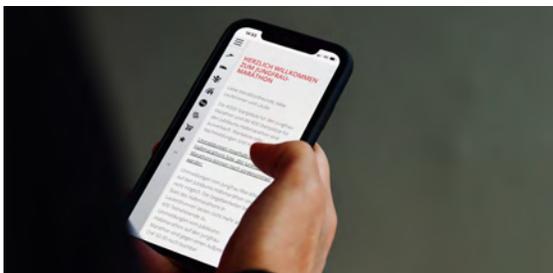
## Grindelwald Terminal (Gepäckausgabe)

Samstag, 9. September 2023, 12.00 bis 20.00 Uhr

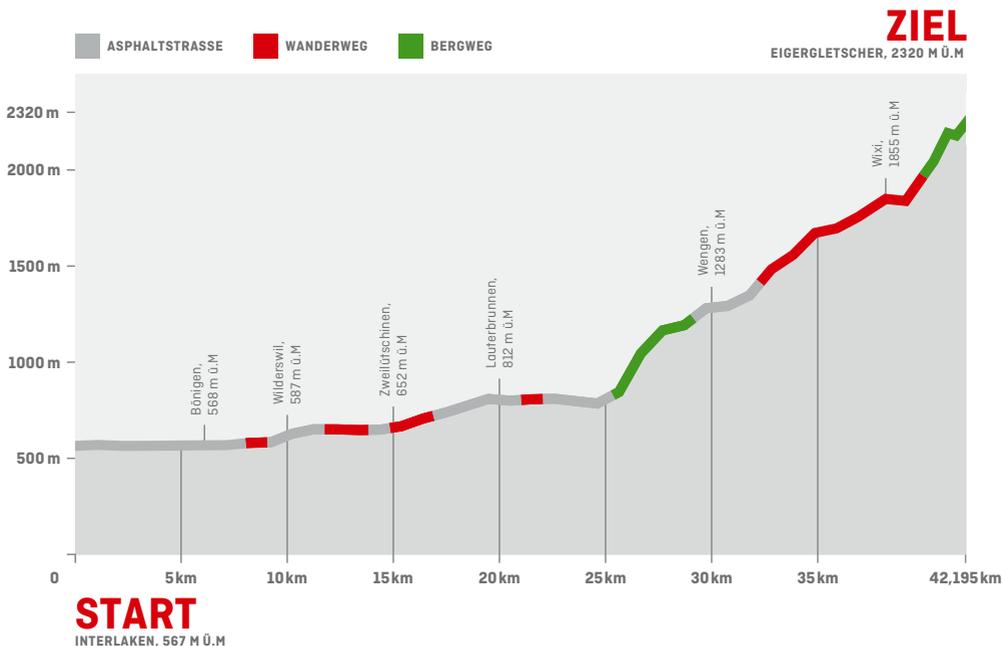
Fundgegenstände sind ab 11. September bis 30. Oktober 2023 an der Strandbadstrasse 44, 3800 Interlaken, Tel. +41 33 827 62 90 abholbereit.

# LIVE-STREAM

Lasse deine Fans zu Hause an deinem Lauf teilhaben. Ab 08.15 Uhr wird ein Live-Stream ausgestrahlt. Verfolge den Jungfrau-Marathon auf der Webseite, Youtube und Facebook sowie auf swiss-sport.tv.



# HÖHENPROFIL





COMPETITION ORANGE



LONG ENERGY FRUITMIX



COLA



BOUILLON



ENERGY RIEGEL



BANANE



LIQUID ENERGY PLUS GEL



LIQUID ENERGY SALTY GEL



WASSER



SCHWÄMME



BIER



LINZERTÖRTLI



3S-BAHN «EIGER EXPRESS»



JUNGFRAU-MARATHON  
42,195 KM



JUBILÄUMS-HALBMARATHON  
21,0975 KM



Grindelwald  
1034 m ü.M.



CAFÉ



**KONTROLLSCHLUSSZEIT**  
Bahnhof Wengen (km 30.6) nach  
4 Std. 25 Minuten Laufzeit  
2 Std. 40 Minuten Laufzeit

WENGWALD: KM 29.4

IM MOOS: KM 5.5

Zweilütschinen  
652 m ü.M.



Bönigen  
568 m ü.M.

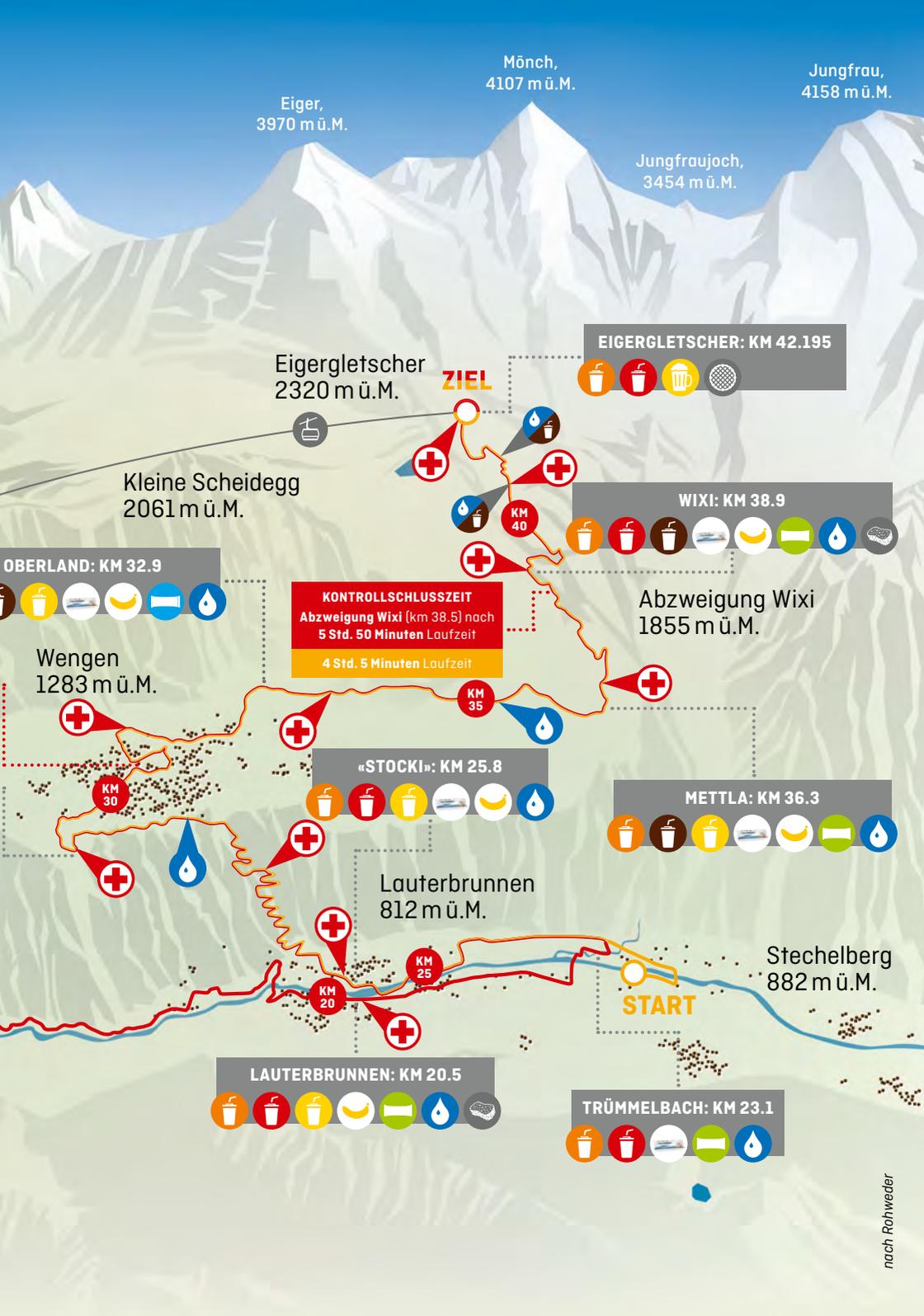
Wilderswil  
587 m ü.M.

HINTER DER EGG: KM 15.7

START

Interlaken  
567 m ü.M.

WILDERSWIL: KM 10.2



Eiger,  
3970 m ü.M.

Mönch,  
4107 m ü.M.

Jungfrau,  
4158 m ü.M.

Jungfraujoch,  
3454 m ü.M.

Eiger Gletscher  
2320 m ü.M.

ZIEL

EIGERGLETSCHER: KM 42.195

Kleine Scheidegg  
2061 m ü.M.

WIXI: KM 38.9

OBERLAND: KM 32.9

KONTROLLSCHLUSSZEIT

Abzweigung Wixi (km 38.5) nach  
5 Std. 50 Minuten Laufzeit

4 Std. 5 Minuten Laufzeit

Abzweigung Wixi  
1855 m ü.M.

Wengen  
1283 m ü.M.

KM 35

«STOCKI»: KM 25.8

METTLA: KM 36.3

KM 30

Lauterbrunnen  
812 m ü.M.

Stechelberg  
882 m ü.M.

START

LAUTERBRUNNEN: KM 20.5

TRÜMMELBACH: KM 23.1

KM 25

KM 20

# WETTKAMPFVERPFLEGUNG

## PRODUCT RANGE

Posten Station	Standort Location	km	Competition Orange	Long Energy Fruitmix	Cola	Bouillon Soup	Energy Riegel Energy Bar
1	Interlaken, im Moos	5.5					
2	Wilderswil	10.2					
3	Zweilütschinen, hinter der Egg	15.7					
4	Lauterbrunnen	20.5					
5	Trümmelbach	23.1					
6	Lauterbrunnen, «Stocki»	25.8					
	Undre Führen	28.0					
7	Wengen, Wengwald	29.4					
8	Wengen, Café Oberland	32.9					
	Hannegg	35.1					
9	Mettla	36.3					
10	Wixi	38.9					
	Haaregg	40.3					
	Moräne	41.0					
11	«Schoggistei»	41.4					

Die Reihenfolge der Auslage an den Verpflegungsposten! / Product presentation in above order!

Von den Helfenden wird keine Verpflegung direkt in die Hand der Teilnehmenden abgegeben. / Self-service for the participants!

## ZIELVERPFLEGUNG, FOOD UPON ARRIVAL

beim Zieldurchlauf  
at the summit

Sponser Isotonic, Rugenbräu alkoholfreies Bier, «Linzerörtli»  
Sponser Isotonic, Rugenbräu non alcoholic beer, Linzer tartlet  
Wasser und Bouillon  
Water and bouillon soup



Bananen Bananas	LIQUID ENERGY PLUS Gel	LIQUID ENERGY SALTY Gel	Wasser Water	Schwämme Sponges
			1 drop	
1 banana			1 drop	
2 bananas	2 gels		1 drop	1 sponge
3 bananas			1 drop	
4 bananas		2 gels	1 drop	1 sponge
5 bananas	2 gels		1 drop	
6 bananas	2 gels		1 drop	1 sponge
			1 drop	
			1 drop	
			1 drop	



**LIQUID ENERGY PLUS**  
Hochkonzentrierte Flüssig-Energie mit Koffein.  
Energy gel enriched with caffeine.



**LIQUID ENERGY SALTY**  
Flüssig-Energie mit einer Extraportion Salz.  
Energy gel with an extra portion of sodium.



**COMPETITION – ORANGE**

Gut verträglicher, säurefreier Durstlöcher mit Mineralstoffen und Kohlenhydraten.  
Well digestible and acid free sportdrink based on carbs and minerals for sport performances.



**HIGH ENERGY BAR – APRICOT-VANILLA / SALTY+NUTS**

Hochkonzentrierter Energieriegel.  
Highly concentrated cereal bar.



**CEREAL ENERGY BAR – STRAWBERRY**

Getreideriegel mit fruchtigem Erdbeergeschmack.  
Cereal bar with delicious strawberry flavour.



**LONG ENERGY – FRUITMIX**

Gut verträglicher, säurefreier Durstlöcher mit 5% Protein.  
Well digestible and acid free sportdrink enriched with 5% of proteins.



**CEREAL ENERGY PLUS BAR – CRANBERRY**

Cereal Sandwich-Riegel mit hochwertigen Proteinen.  
Cereal Sandwich bar with high quality proteins.

unners.



Bitte Abfall nur bei den Verpflegungsposten entsorgen. Schütze die Natur, damit du sie auch weiterhin genießen kannst.

Please dispose of waste only at the food stations / feeding areas.





«the Wall», km 26

## BEGLEITPERSONEN, FANS UND ZUSCHAUENDE JUNGFRAU-MARATHON

Für den Jungfrau-Marathon werden Zuschauerpässe als Tageskarten abgegeben. Diese Zuschauerpässe sind am **Samstag, 9. September 2023** auf folgenden Bahnstrecken gültig:

- Interlaken Ost – Eigergletscher (via Lauterbrunnen oder Grindelwald)
- Gondelbahn 3S-Bahn Eiger Express (Grindelwald Terminal – Eigergletscher)
- Lauterbrunnen BLM – Mürren BLM (via Grütschalp – Winteregg)

**Preis: CHF 64.00** für Erwachsene ab 16 Jahre (vollzahlend)

**Preis: CHF 38.00** mit Halbtax-Abo oder Swiss Half Fare Card

### Reisen mit Kindern

Kinder (6 bis 15 Jahre) reisen mit der **Junior- und Kinder-Mitfahrkarte** in Begleitung einer erwachsenen Person kostenlos (Infos siehe sbb.ch). Kinder bezahlen CHF 20.00 für ein Ticket Interlaken Ost – Eigergletscher Retour. Für unlimitierte Fahrten empfiehlt sich der Zuschauerpass à CHF 38.00.

### Generalabonnement (GA)

Das GA ist bis Grindelwald und Wengen gültig. Ab Grindelwald bzw. Wengen gilt das GA als Halbtax-Abo.

Wengen – Kleine Scheidegg – Eigergletscher Retour (mit GA oder Halbtax): CHF 35.00.  
Grindelwald Terminal – Eigergletscher Retour (mit GA oder Halbtax): CHF 32.00

### Unlimited Jungfrau Summer Pass und Jungfrau Travel Pass

Die Fahrt bis Eigergletscher ist eingeschlossen und kostenlos.

### Swiss Travel Pass

Der Swiss Travel Pass ist bis Grindelwald und Wengen gültig. Ab Grindelwald bzw. Wengen wird eine Ermässigung von 25 % gewährt. (Wengen oder Grindelwald nach Eigergletscher Retour, CHF 52.60 bzw. 48.00).

### Buchungsstellen

- online via [jungfrau.ch](https://www.jungfrau.ch)
- Rail Info Interlaken, Höheweg 35, Interlaken
- an allen Bahnhöfen der Jungfrauabahn

**Für bereits erworbene Zuschauerpässe ist keine Rückerstattung möglich.**

### Reisen mit Kleinkindern und Hunden

Eigergletscher ist eine hochalpine Bergstation. Während des Marathons wird vom Besuch der Station Eigergletscher mit Kinderwagen oder Hunden abgeraten.



## ZÜGE ZUM ZIEL DER STRECKE ENTLANG VIA LAUTERBRUNNEN

Samstag, 9. September 2023 (Angaben in Uhr)

Interlaken Ost ab Richtung Lauterbrunnen	08.05	08.35	09.05	09.35	10.05	10.35	11.05	11.35	12.05	12.35	13.05
Wilderswil ab	08.10	08.40	09.10	09.40	10.10	10.40	11.10	11.40	12.10	12.40	13.10
Zweilütschinen ab	08.16	08.46	09.16	09.46	10.16	10.46	11.16	11.46	12.16	12.46	13.16
Lauterbrunnen an	08.25	08.55	09.25	09.55	10.25	10.55	11.25	11.55	12.25	12.55	13.25
Lauterbrunnen ab	08.30	09.00	09.30	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00	13.30
Wengen ab	08.46	09.16	09.46	10.16	10.46	11.16	11.46	12.16	12.46	13.16	13.46
Allmend ab	08.52	09.22	09.52	10.22	10.52	11.22	11.52	12.22	12.52	13.22	13.52
Wengernalp ab	09.00	09.30	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00	13.30	14.00
Kleine Scheidegg an	09.08	09.38	10.08	10.38	11.08	11.38	12.08	12.38	13.08	13.38	14.08
Kleine Scheidegg ab	09.27	09.57	10.27	10.57	11.27	11.57	12.27	12.57	13.27	13.57	14.27
Eigerletscher an	09.32	10.02	10.32	11.02	11.32	12.02	12.32	13.02	13.32	14.02	14.32

## ZÜGE ZUM ZIEL DIREKT VIA GRINDELWALD TERMINAL

Samstag, 9. September 2023 (Angaben in Uhr)

Interlaken Ost ab Richtung Grindelwald	08.05	08.35	09.05	09.35	10.05	10.35	11.05	11.35	12.05	12.35
Grindelwald Terminal an	08.34	09.04	09.34	10.04	10.34	11.04	11.34	12.04	12.34	13.04
Grindelwald Terminal ab Richtung Eigerletscher (Durchgehender Betrieb)	08.40	09.10	09.40	10.10	10.40	11.10	11.40	12.10	12.40	13.10
Eigerletscher an	08.55	09.25	09.55	10.25	10.55	11.25	11.55	12.25	12.55	13.25

Vorbei an den Läuferinnen und Läufern Richtung Ziel Eigerletscher





Moräne, km 41

# WÄHREND DES JUNGFRAU-MARATHONS

## ENTLASTUNGSSTRECKE WIXI KM 38.9

Um einer Staubildung vorzubeugen, wird bei einer grossen Anzahl Teilnehmenden bei km 38.9 zusätzlich eine Entlastungsstrecke mit exakt gleicher Länge geöffnet. Die Teilnehmenden werden auf den einen oder anderen Streckenabschnitt geleitet.

## KONTROLLSCHLUSSZEITEN

Nach folgenden Kontrollschlusszeiten wird die Jungfrau-Marathon-Strecke geschlossen:

- **Wengen Dorf (km 30.6)**  
**4 Std. 25 Min nach persönlichem Start**
- **Wengernalp (km 38.5)**  
**5 Std. 50 Min nach persönlichem Start**

Wenn du die Kontrollschlusszeiten überschreitest, wirst du nicht mehr klassiert und kannst keine Marathon-Dienstleistungen mehr in Anspruch nehmen (Verpflegung, Sanität, Zeitmessung, Medaille, Finisher-T-Shirt usw.).

## BESEN-BIKE

Das Besen-Bike markiert den Schluss des regulären Laufes. Nach seiner Durchfahrt wird die Strecke für den Verkehr wieder freigegeben. Teilnehmende, die vom Besen-Bike überholt werden, befinden sich ausserhalb des Rennens und laufen auf eigene Verantwortung weiter –

ohne Anspruch auf irgendwelche Marathon-Dienstleistungen.

Durch dieses Verhalten bewegst du dich ausserhalb des Bereichs, für den das Organisationskomitee bezüglich einer sachgerechten Durchführung des Anlasses und der Betreuung der Teilnehmenden einsteht und haftet.

Teilnehmende, welche sich deutlich hinter dem Besen-Bike befinden oder nach Kontrollschluss in Wengen km 30.6 bzw. Abzweigung Wixi km 38.5 eintreffen, können durch Sicherheitskräfte aus dem Rennen genommen werden.

Auf der Strecke eingesetzte Ärzte sind berechtigt, dich aus **medizinischen Gründen** aus dem Rennen zu nehmen. Wird das Rennen trotz ärztlicher Weisung fortgesetzt, wird jegliche Haftung seitens Veranstalter abgelehnt.

## RENNAUFGABE

Wenn du das Rennen aufgibst, melde dich **beim nächsten Sanitätsposten**. Allfällige Kosten für Personensuche, die bei Nichtabmeldung entstehen, werden dir in Rechnung gestellt. **Dein persönliches Gepäck holst du in Grindelwald Terminal oder auf dem Eigergletscher ab**. Wenn du deine **Wertsachen** aufgegeben hast, befinden sich diese beim Ziel auf dem Eigergletscher (Startnummer = Bahnfahrkarte).

# NACH DEM JUNGFRAU-MARATHON

## ZIELEINLAUF

Der Zieleinlauf erfolgt bei der Station Eigerletscher. Von der Moräne läufst du via «Schoggi-stein» auf direktem Weg zum Ziel.

## WÄRMEFOLIE

Bei kalter und nasser Witterung verteilen wir im Ziel Wärmefolien.

## MEDAILLE

Deine Medaille ist für dich bereit!

## FINISHER-T-SHIRT

Wenn du den Lauf erfolgreich in der regulären Zeit absolviert hast, erhältst du im Ziel dein wohlverdientes Finisher-T-Shirt. Ein Umtausch der bestellten Grösse ist im Ziel nicht möglich.

## FOTO-SPOT

Sichere dir dein Erinnerungsfoto mit Medaille und Finisher-T-Shirt – das Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau steht dir Spalier.

## GETRÄNKE

Fülle deine Speicher wieder auf. Auch das «Linzer-förtli» darf nicht fehlen.

## GIPFELBIER

Geniesse dein wohlverdientes alkoholfreies Rugenbier.

## AUSGABE WERTGEGENSTÄNDE

Deine Wertgegenstände und Jacke kannst du im Zielbereich abholen.

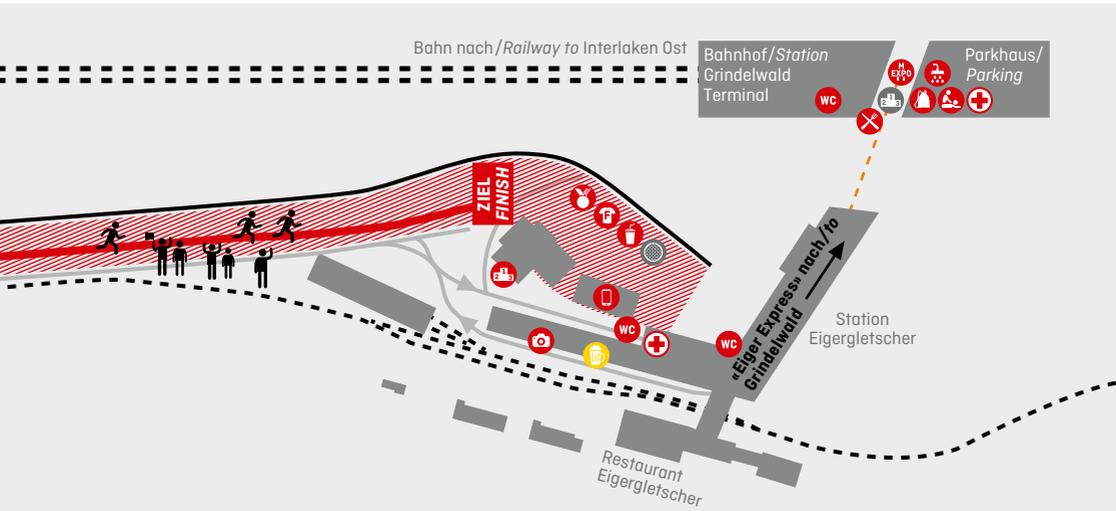
## AUSGABE EFFEKTTASCHEN FÜR ELITE-TEILNEHMENDE UND GÄSTE LAUTERBRUNNENTAL

Die Elite-Teilnehmenden mit einer roten Startnummer und Gäste des Lauterbrunnentals (pinke Klebeetikette) können ihre Effekttaschen bei der Ausgabe Wertgegenstände im Ziel abholen.

Gewinnerin Jungfrau-Marathon 2022 – Laura Hottenrott



# ZIEL AUF DEM EIGERGLETSCHER 2320 METER ÜBER MEER



## JUNGFRAU-MARATHON

- Rote Zielzone/Red Finish-Zone **Runners only**
- Bahngleise/Railway track
- 3S-Bahn/Modern tricable gondola «Eiger Express», Fahrt/Journey 15 Min.
- Flower Ceremony Top 10 12.15h Herren/Men, 13.00h Damen/Women
- Siegerehrung/Award Ceremony, 16.30h

- Medaillen/Medals
- Finisher-Shirt
- Getränke/Drinks
- Linzertörtli/Linz-tartlet
- Wertsachen/Valuables
- Bier/Beer
- Fotopoint/Photo point

- Expo
- Sanität/First aid
- Gepäck/Baggage
- Dusche/Shower
- Massage
- Pasta-Party
- Toilette/Toilet

## RÜCKFAHRT RICHTUNG INTERLAKEN

Der Rücktransport nach Interlaken erfolgt mit der Bahn via Grindelwald Terminal. Für alle Teilnehmenden ist der Rücktransport im Startgeld inbegriffen (die Startnummer gilt als Ticket).

## RÜCKFAHRT RICHTUNG WENGEN UND LAUTERBRUNNEN

Für Gäste und Einheimische aus dem Lauterbrunnental erfolgt der Transport MIT GEPÄCK via Kleine Scheidegg oder via Grindelwald Terminal (Gondelbahn Grindelwald-Männlichen/ Luftseilbahn Männlichen-Wengen). Für alle Teilnehmenden ist der Rücktransport im Startgeld inbegriffen (die Startnummer gilt als Ticket).

## **AUSGABE EFFEKENTASCHEN**

Parkhaus Grindelwald Terminal

## **DUSCHEN**

Parkhaus Grindelwald Terminal

## **MASSAGEN**

**Samstag, 13.00 bis 18.00 Uhr**

Parkhaus Grindelwald Terminal

Nach der Dusche kannst du dich beim BeoSpoMa-Team gratis massieren lassen.

## **PASTA-PARTY**

Den Pasta-Party-Coupon kannst du in Grindelwald Terminal einlösen.

## **FINISHER-DIPLOME**

Das Diplom kannst du auf [datasport.com](https://datasport.com) zu Hause ausdrucken.

## **RANGLISTE**

Die Ranglisten werden am Renntag live auf der Website [jungfrau-marathon.ch](https://jungfrau-marathon.ch) publiziert.

## **OFFIZIELLER FOTOSERVICE**

Das Fotografenteam hält auch in diesem Jahr die freudigen Momente deines Zieleinlaufs fest. Die Fotos kannst du wenige Tage nach dem Marathon im Internet unter der Adresse [alphafoto.com](https://alphafoto.com) ansehen und bestellen.

***alphafoto.com***

*Sportbilder, die bewegen.*

## **FINISHER-CLIP**

Dein Zieleinlauf wird festgehalten. Einige Tage nach dem Lauf wirst du deinen Zieleinlauf auf unserer Website [jungfrau-marathon.ch](https://jungfrau-marathon.ch) ansehen können.

# **SIEGEREHRUNGEN** **FLOWER CEREMONY**

**SAMSTAG, 9. SEPTEMBER 2023**

## **Flower Ceremony Eigergletscher** **Siegerehrung Top 10 Jungfrau-Marathon**

Ort: Skibar Schreinerei, Eigergletscher

12.15 Uhr Männer

13.00 Uhr Frauen

## **Siegerehrung Kategorien /** **Ehrung der treuen Finisher**

**16.30 Uhr Grindelwald Terminal / Bühne im Village**

Während einer Zeremonie werden die Preise an die drei schnellsten Frauen und Männer je Kategorie überreicht.

Speziell geehrt werden unsere treuen Läuferinnen und Läufer, welche zum 10., zum 20., zum 25. oder gar zum 30. Mal das Ziel erreicht haben. **Diese Mehrfachfinisher sind zu einem Apéro ab 15.30 bis 17.30 Uhr in der e-tron energy Bar in Grindelwald Terminal eingeladen.**

# HERZLICHEN DANK FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG

## HAUPTSPONSOREN



## OFFICIAL TIMEKEEPER

## CO-SPONSOREN



## SERVICE-SPONSOREN

## HOSPITALITY PARTNER



## EVENT- UND MEDIENPARTNER



## GEMEINDEN



## MITGLIEDSCHAFTEN



VEREIN JUNGFRAU-MARATHON  
Strandbadstrasse 44 / CH-3800 Interlaken  
Tel. +41 33 827 62 90 / info@jungfrau-marathon.ch  
jungfrau-marathon.ch