

## Wettkampfbericht: Meine Teilnahme am Infernotriathlon

### **am 22.08.2009 - eine infernalische Herausforderung**

Das unvergleichliche Naturerlebnis in der einmaligen Bergwelt des Berner Oberlandes und die familiäre Stimmung machen den INFERNO zu einem der eindruckvollsten Wettkämpfe. Der INFERNO Triathlon ist mit 5'500 Steigungsmetern einer der härtesten der Welt und wird bereits jetzt zu den Klassikern gezählt - Sport vor der schönen Kulisse der Bergriesen Eiger, Mönch und Jungfrau. Bisher gab es 12 Austragungen, 8 mal hat der Deutsche Marc Pzbekizin gewonnen, so eine Art Frühwirth von Podersdorf.

- **Was ist das Besondere am Inferno:**

Es handelt sich um einen Punkt zu Punkt Wettkampf bei dem keine Strecke zweimal befahren wird. Der Schwimmeinstieg befindet sich im Seebad Thun (Thunersee) und endet nach 155km mit dem Berglauf am Schilthorn, ein ehemaliger Schauplatz eines James Bond 007 Films, auf 2970 m.



Schwimmstart um 6:30 morgens bei Morgendämmerung

- **Was zeichnet den Bewerb aus:**

Es ist eine Kombination aus Schwimmen (3,1km) - Rennrad (97km, 2145 Hm) – MTB (30km, 1180Hm) und Berglauf (25km, 2175Hm). Außer beim Schwimmen sind jede Menge Höhenmeter zu bewältigen. Immerhin entspricht die Gesamtsteigung 4x der Auffahrt der Großglockner Hochalpenstrasse. Wie bei keinem anderen Bewerb spielt wohl das Körpergewicht eine sehr wichtige Rolle, bei mir waren es 66kg. Es gibt 3 Wechselzonen, am Schluß werden alle Ausrüstungsteile zur letzten Wechselzone transportiert.

- **Was war der schwierigste Teil**

Ich würde sagen die MTB Strecke. Nachdem ich bereits über 4h 15min am Rennrad unterwegs war, folgten dann noch einmal ca. 2h 15 min am MTB. Der Untergrund wechselt von Asphalt zu Schotter und sehr groben Steinen, vor dem Schlußanstieg zur kleinen Scheidegg waren es dann noch ca. 500m schieben. Nach 1 ½h bergauf ging es dann auf eine rasante, technisch anspruchsvolle Abfahrt nach Wengen, bekannt durch die Lauberhornabfahrt und weiter nach Lauterbrunnen.



Mit dem MTB auf die kleine Scheidegg (2050m ü.M)

- **Wie sollte man trainieren**

Zuerst eine solide Grundlage beim Laufen und Radfahren aufbauen und dann Kraftausdauer in beiden Disziplinen soviel es geht. Fahrtspiel sollte man ebenfalls trainieren, da der Puls durch die langen Anstiege oft sehr lange im hohen Bereich (140-160) ist und dann auf der Abfahrt tief ist. Leider sind bei uns die alpinen MTB Möglichkeiten beschränkt, sodaß wir als Burgenländer eher Nachteile haben. Die Rennradabfahrten waren naß, sehr unangenehm und gefährlich zu fahren durch die engen Kurven, Steilheit und hohen Geschwindigkeiten. Mein Schwimmtraining war nur ca. 2-4 km/Woche war aber völlig ausreichend um nach 55 min an Land gespült zu werden.



Mit dem Fahrrad auf die große Scheidegg (1970m ü.M.) durch den kleinsten Ort der Schweiz „Rosenlauri“.

- **Wie sieht die Renntaktik aus**

Schwimmen wie beim Ironman, Radfahren als Fahrtspiel gestalten, hohe Belastung bergauf und Entlastung im Bergabfahren. In der Ebene 40 km lang im IM tempo. Beim MTB Fahrtspiel mit hoher Belastung bergauf und hohe Konzentration bei Abfahrt (nicht zum Erholen). Beim Berglaufen so lange als möglich laufen, ab Mürrer bei km 17 ist es dann mit dem Laufen für die meisten vorbei und schnelles gehen vor allem im Kanonenrohr ist angesagt. Für die letzten 1,5km sollte man sich noch ein paar Körner aufbewahren, den dann fängt fast eine Kletterei an. Die Wechselzeiten waren bei mir generell langsam, durch den zweimaligen Kleiderwechsel. Für die vielen Berge hatte ich vorne 53/39 und Hinten ein Ritzelpaket 11/28



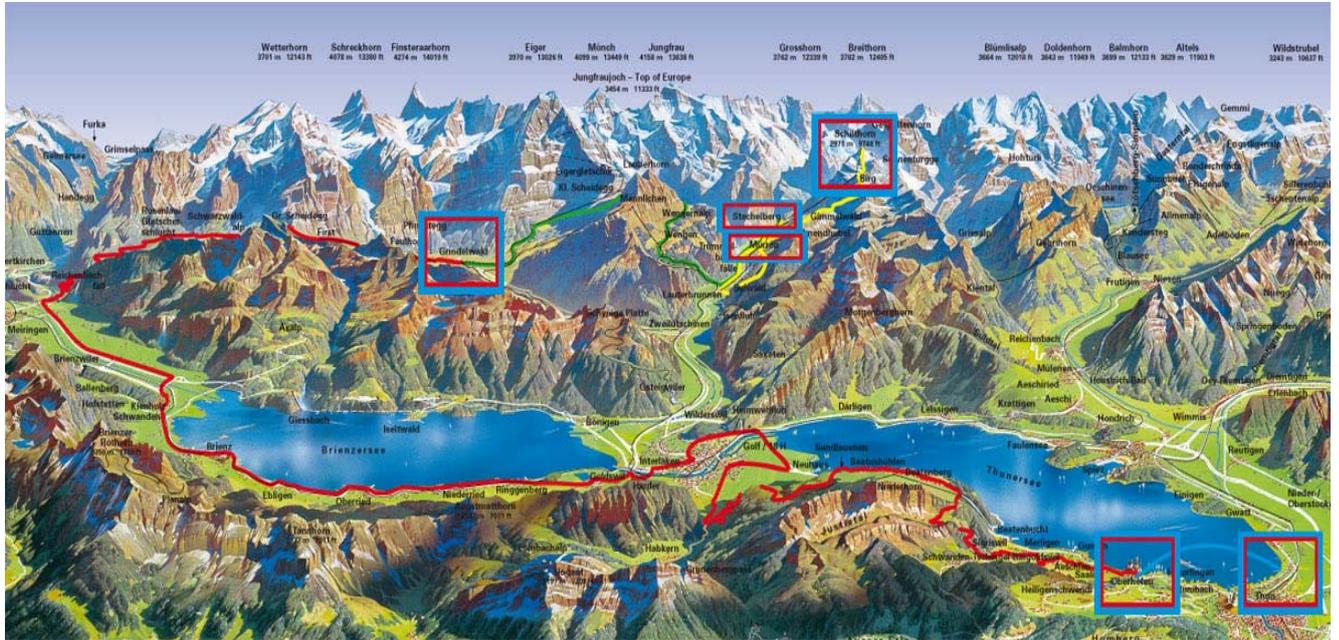
3000m und über den Wolken kurz vor dem Ziel

- **Auf welches Wetter sollte man sich einstellen**

Um 6:30 morgens 17°C beim Start, Temperaturen auf der Radstrecke bis 7-9°C fallend und am Ziel ca. 5°C. Es war Nebel in den Niederungen aus dem es auch oft nieselte. Zwischendurch gab es auch starken Regen. Für die Wechselzeiten sollte man mehr Zeit einplanen als normal, bei mir waren es in Summe 18 min (3 Wechselzonen) Tags zuvor und einen Tag danach hat natürlich die Sonne gescheint.

Startgeld:	285 €
Start:	6:30 Uhr
Zielschluß:	20:30 Uhr
Einzelstarter:	ca. 330, davon 245 im Ziel
Teams:	200
Siegerzeit:	9:03h
Meine Zeit:	11:24h (Rang 84.); 3 bester Österreicher
Homepage:	<a href="http://www.inferno.ch">www.inferno.ch</a>
Rangliste:	<a href="http://services.datasport.com/2009/tri/inferno/RANG001.HTM">http://services.datasport.com/2009/tri/inferno/RANG001.HTM</a>

# Streckenpanorama



# Höhenprofil

