

Steil aber Geil, 2. Teil

Erlebnisbericht vom Inferno Triathlon 2007 von Marco Gertsch (Start-Nummer 139)

Die Vorbereitung

Eigentlich habe ich meine Passion im Gigathlon gefunden. Da ich jedoch dieses Jahr auf Grund meiner starken geschäftlichen Belastung nicht die notwendige Zeit investieren konnte, um den 7-tägigen Gigathlon als Single absolvieren zu können, war mir schnell klar, der Inferno-Triathlon ist mein diesjähriges Saisonziel.

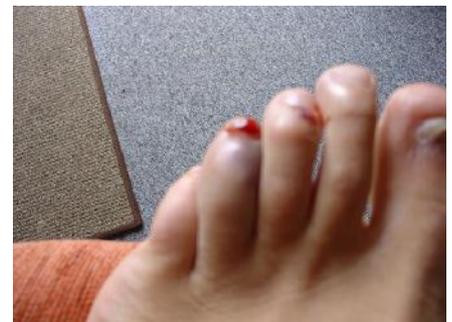
Da ich den Inferno-Halbmarathon bereits im 2004 einmal absolviert hatte, war mir in etwa klar, auf was ich mich da einlasse. Es war mir durchaus bewusst, dass ich mit 184 cm und ca. 90kg Kampfgewicht zwar der ideale Zeitfahrer und „Roller“ auf dem Rennrad bin, doch mich nun mal wirklich nicht für hügliges Gelände eigne, viel zu schwer, viel zu viele Muskeln. Alles klar, also sofort anmelden (was soll's) war das Motto, leiden müssen alle, da soll es mir nicht anders gehen.

Da ich ja dieses Jahr nur etwas „kurzes“ mache, habe ich mich entschieden, etwas gegen meine schon fast sprichwörtliche Antipathie und Langsamkeit im Wasser zu tun und etwas intensiver an meinem (bis dato eher inexistenten) Schwimmstil zu arbeiten. Ich muss sagen, die Trainer vom Schwimmclub Bremgarten hatten viel Geduld mit mir und auch viel erreicht. Natürlich hat dies einiges an Trainingszeit verbraten, so dass ich insb. im Laufen einiges an Abstiche in Kauf nehmen musste (ich muss ja nur aufs Schilthorn). Um neben meinem sehr hohen Arbeitspensum (ich hatte Wochen mit gesamthaft 10 Stunden Schlaf) doch noch zum Trainieren zu kommen, musste Systematik ran. Als Informatiker entschied ich mich für eine elektronische Lösung und meldete mich beim Internet basierenden Trainingssystem 2peak an. Das war für mich ideal, berechnet es doch, basierend auf meiner verfügbaren Zeit, vollautomatisch einen Trainingsplan, welcher auf ein definiertes Ziel (den Inferno) ausgerichtet ist. Nun war ja alles klar, nur hatte ich immer noch nicht viel mehr Zeit zum Trainieren und 2peak wurde sehr stark gefordert, aus meinen unzähligen Planänderungen doch noch das Beste zu machen.

Die letzte Woche

2peak schickte mich Samstag und Sonntag nochmals auf das Rennrad, ich änderte das selbstverständlich in gewohnter Weise (das arme System) in eine „Besichtigung“ der Mountain Bike Strecke ab. Mit der Erkenntnis, dass es zwar von Grindelwald bis auf die kleine Scheidegg zünftig hoch geht, dies aber mit kleinen Gängen immer zu schaffen sein sollte, war ich zufrieden. Auf die Abfahrt nach Lauterbrunnen freute ich mich klar, für mich eines der Highlights der gesamten Strecke (uf bärntütsch eifach geil). Die Aussage meines Kollegen, welcher schon letztes Jahr dabei war, dass keine technischen Passagen zu bewältigen waren, beruhigten zusätzlich.

Der Rest der Woche war easy und am Donnerstag stand ein letztes lockeres Schwimmtraining auf dem Programm. Lange habe ich überlegt, ob ich nun wirklich gehen soll, habe dann aber im Club zugesagt (in der Annahme, dass wir im Hallenbad trainieren). Kurzfristig wurde dies jedoch auf das Aussenbecken verlagert, was meine Zweifel nochmals stark ansteigen liessen. Ich hatte jedoch zugesagt, als ab ins Training. Ich war ausnahmsweise mal etwas zu früh und als die erste Schwimmerin kam, schaute ich auf sie und nicht auf den Weg. Gott straft bekanntlich sofort und so knallte ich mit meinem linken Fuss prompt gegen die Wegumsäumung. Das hat gesessen! Der Nagel am 2. kleinsten Zeh war nur noch Matsch und das Ganze tat tierisch weh! Nun, Schwimmen war ich trotzdem (kühlen tut ja gut) und bis auf die 200m Beinschlag war es auch nicht so ein Problem. Für mich stellte sich aber nach dem Training die Frage, ob ich mit dem Fuss noch Radfahren und Laufen kann. Das passte zu mir, es geht halt nichts über optimale Vorbereitung und Rennbedingungen!



Steil aber Geil, 2. Teil

Irgendwie schien also der Wettkampf nicht unter einem sehr guten Stern zu stehen. Das bestätigte sich dann auch am Renntag. Ich hatte alles sauber geplant, stand genügend früh auf, nahm ein herzhaftes Frühstück zu mir und stieb pünktlich ins Auto, um in Stechelberg den Bus an den Start zu erwischen. Ich fuhr also los und kam tatsächlich 50m weit. Wir waren auf einem Campingplatz beherbergt und ich musste feststellen, dass alle Tore dicht waren, ich kam also nicht von diesem Sch... Platz. Ich also zur nicht besetzten Rezeption und drückt dort den Emergency Button. Es meldete sich auch tatsächlich eine positiv formuliert ruhige berndeutsche Stimme, welche fragte was ich denn wolle. Als ich meinen Notstand dargelegt hatte, bekam ich den tollen Tipp „Dir müest es Taxi nä, ich cha da leider nüt machä“. Ich möchte meinen Gemütszustand und die Wörter, welche ich in den Mund nahm hier nicht näher erläutern, doch wusste ich nun, warum es nur einen Knopf und nicht einen lebenden Menschen an der Rezeption gab. Ich also wieder zurück und meine Frau organisierte dann (etwas ruhiger als ich) einen Taxi, welcher mich dann nach Thun ins Strandbad brachte.

Schwimmen

Strecke: Strandbad Thun ↔ Oberhofen

Distanz: 3.1 km

Seetemperatur: ca. 17.5 Grad

Das Schwimmen im Thunersee kann man einfach ziemlich kurz zusammenfassen. Es war saukalt (trotz Neopren) und meine Füsse meldeten nach 2 Sekunden Thunersee, „hier will ich nicht schwimmen“. Da mein Körper aber kein basisdemokratisches System ist, sondern eine knallharte Diktatur des Gehirns ist, gab es nicht zu diskutieren und wir paddelten nach dem Startschuss brav los in Richtung anderes Ufer. Mit der Ausnahme eines grösseren Bogens



schaffte ich (so glaube ich zumindest) eine einigermassen direkte Route. Im letzten Drittel erinnerten sich jedoch meine Füsse (resp. die Kollegen gleich oberhalb) daran, dass sie so unsanft zu etwas gezwungen wurden. Sie bedankten sich mit ca. 4 Krämpfen, welche mich nicht wirklich schneller machten. Zusätzlich war irgendwie ziemlich viel Unruhe im Wasser. Ev. lag dies daran, dass ich jetzt weiter vorne schwamm, am Ende des Feldes ist es aus Erfahrung ziemlich easy und ruhig.

Alles hat ein Ende so auch der Thunersee und mit ihm nach 1:02 h auch unsere Schwimmstrecke. Das Ziel war eine Stunde, also konnte ich einigermassen zufrieden sein. Nun aber raus aus dem kuscheligen Neo, rein in die Radmontour und ab auf die Piste.

Road Bike

Strecke: Oberhofen (562) ↔ Sigriswil (810) ↔ Beatenberg (1153) ↔ Interlaken (563) ↔ Meiringen (593) ↔ Grosse Scheidegg (1962) ↔ Grindelwald (943)

Distanz: 97 km

Steigung: 2'145 Höhenmeter

Die Krämpfe hinterliessen Spuren, so dass ich auf der gesamten Radstrecke immer wieder das Ziehen spürte, welche neue Krämpfe auslösen. Mit entsprechender Dosierung konnte ich solche zwar verhindern, doch wirklich gut ging es mir dabei nicht wirklich. Nun kam aber wieder das Hirn zum Zug, welches diesen Teil des Köpers ausblende- te und gleich ging's etwas besser (zumindest mental).

Steil aber Geil, 2. Teil

Den Anstieg nach Beatenberg ging ich easy an, trotzdem konnte ich viele Athleten überholen. Das tat der Seele gut (man ist ja Egoist). Auch die Abfahrt nach Interlaken gelang mir zufriedenstellend gut (ich bin nicht so der Draufgänger und liebe daher schnelle Abfahrten auf dem Rennrad weniger). Jetzt kam mein Streckenabschnitt! Auf den 35 ziemlich flachen Kilometern von Interlaken nach Meiringen konnte ich Druck machen und das Tempo fiel nicht sehr oft unter 38. Entsprechend war ich eher auf der Überholspur anzutreffen. Das war ein tolles Gefühl, welches nur durch 2 bis 3 Gruppen getrübt wurde, welche hemmungslos im Windschatten fuhren. Ich konnte mir entsprechende Bemerkungen nicht verkneifen. Was ich aber auch nicht verstand, war dass der Schiedsrichter die Gruppe nicht einfach stoppte und disziplinierte sondern einfach etwas auf seiner Pfeife rumtrillerte, was die Gruppe aber nicht sonderlich beeindruckte. Autorität sieht bei mir etwas anders aus (die können froh sein, dass nicht ich auf dem Motorrad sass).



Ab Meiringen ging es dann zur Sache und mit der grossen Scheidegg stand die „Piece de resistance“ auf dem Programm. 1 ½ Stunden geht es ziemlich steil rauf, wobei dir nach ca. 2/3 der Strecke eine gemeine Rampe alles abverlangt, was du hast. Da ich auf meinem Velo vorne nur 2 Scheiben und auch sonst nicht wirklich eine Bergübersetzung fahre (siehe Flachstück), musste ich dort extrem beissen. Ich merkte kurz danach, dass ich meinen Motor überdreht hatte und er nicht mehr runter kam. Da ich eh schon seit längerem Austreten sollte, schob ich eine kurze Pause ein, entleerte

meine Blase und schoss ein paar Fotos. Danach ging es wieder wesentlich besser und ich kam in guter Verfassung oben an. Die Aussicht war herrlich, da musste ich gleich ein paar Bilder schiessen. Da die Temperaturen eher frisch waren, montierte ich meine Regenjacke, welche sich aber trotz tatkräftiger Hilfe einer Passantin nicht schliessen liess. Spielte jetzt auch keine Rolle mehr, also nichts wie ab nach unten. Zu meinem Erstaunen wurde ich wenig



überholt, überholte aber meinerseits eine grössere Anzahl Athleten. Die letzten Kurven ging es mit hohem Tempo runter und schon war ich in der 2. Wechselzone angekommen.

Mountain Bike

Strecke: Grindelwald (943) ↔ Kleine Scheidegg (2061) ↔ Wengen (1275) ↔ Lauterbrunnen (795) ↔ Stechelberg (862)

Distanz: 30 km

Steigung: 1'180 Höhenmeter

Nun stand die kleine Scheidegg auf dem Programm. Easy dachte ich und pedalte los. Leider sollte ich mich ziemlich gewaltig irren. Obwohl der Aufstieg keine grossen technischen Probleme darstellte, kämpfte ich gegen die Steigungen an. Meine Beine meldeten bereits nach ca. 10 Minuten, keine Lust mehr, wir krampfen. Also tuckerte ich im kleinsten Gang den Berg hoch und durfte zusehen, wie ich massenhaft überholt wurde. Immer wieder machte ich Foto-Pausen, um den Beinen etwas Erholung zu gönnen. Aber auch hier galt das gleiche wie im Thunersee, alles hat ein Ende, so auch dieser Aufstieg. Nach den letzten Metern, welche nur schiebend zurückgelegt werden konnten, war die Passhöhe erreicht und meine Beine jubelten, endlich geschafft! Am Verpflegungsstand deckte ich mit Bouillon ein (ich brauchte Salz) und ass etwas. Nun noch die kaputte Jacke montieren und dann konnte es runter gehen.



Auf die Abfahrt hatte ich mich nun wirklich gefreut. Sie war der Motivator, den Berg überhaupt hochzukraxeln.

Ganz nach dem Motto „Bremsen ist gefährlich darum lass es wenn möglich sein“ stürzte ich mich den Berg hinunter. Brav hielt ich mich auf der linken Seite und schnitt die Kurven nur, wenn ich sah, dass keine Fussgänger kamen. Die Wege hatten zwar viel Schotter, doch hatte ich vor diesem nur in den Kurven Angst. Dort galt halt einfach etwas langsamer und kontrollierter zu fahren.



Bei meiner Schussfahrt konnte ich einige etwas weniger waghalsige Biker überholen, wobei ich selber nur von zwei noch schnelleren Fahrern überholt wurde. Ganz nach dem mir kommunizierten Motto „nichts technisches“ bogen wir vor Wengen nach links ab und was folgte war ein wunderschöner Single Trail: Eng, teilweise steil und mit vielen Wurzeln und Steinen. Die ersten Meter hatte ich noch etwas Schiss, bis mich ein wirklicher Biker superlegant überholte. Da dachte ich, das kann ich aus und ab hinterher. Wow, das machte echt Spass. Wie gelernt, den Po ganz nach hinten und mit Schwung über die Hindernisse. Ich hatte so viel Spass, dass mir der Trail schon fast zu kurz war. Aber auch die Abfahrt nach Lauterbrunnen hatte es in sich. Eher schmal, dafür etwas steiler ging es eng geschlungen Talwärts. Die Passanten hatte ihre Freude an meinen (dummen) Sprüchen und ich hatte

Steil aber Geil, 2. Teil

meinen Spass beim Runterfahren (nicht mehr fetzen). Da konnte mich auch der Ausfall der vorderen Bremse nicht beunruhigen, dann nahm ich halt die hintere und das klappte auch recht gut (auch wenn man mein Hinterrad in einer Kurve nach vorne zu Besuch kam). Von Lauterbrunnen nach Stechelberg war dann nur noch Trampen angesagt, so dass ich nach 2:27h etwas später als erwartet aber heil ankam.

Berglauf

Strecke: Stechelberg (862) ↔ Lauterbrunnen (795) ↔ Müren (1640) ↔ Schilthorn (2970)

Distanz: 25 km

Steigung: 2'175 Höhenmeter

Nun die nackten Zahlen dieses Laufs sprechen für sich und widerspiegeln den Titel meines Berichts, sehr steil aber wunderschön. Mit diesem Wissen im Hinterkopf liess ich mir Zeit in der Wechselzone, begrüßte noch meine Frau und Tochter und ging dann los auf das Abendteuer Schilthorn. Auf der flachen Strecke nach Lauterbrunnen hatte ich ziemlich stark mit meiner Zehe zu kämpfen. Ich spürte jeden Schritt, so dass an richtiges Joggen nicht zu denken war. Nach Lauterbrunnen in der Steigung auf die Grütschalp ging es dann etwas besser. Erst im oberen Teil, als uns ein Wurzeltrail die Ehre erwies, musste ich wieder etwas kämpfen, da meine



Zehe mehrer Male schmerzvolle Bekanntschaft mit diesen Wurzeln machte. Die Geschwindigkeit war eher gering, da ich dieses aus Respekt vor weiteren Krämpfen bewusst drosselte. Bei jeder Verpflegungsstelle trank ich ausgiebig, waren die Temperaturen doch in einem Bereich der einem zum Schwitzen brachte.

Auf dem „flachen“ Teil bis nach Müren konnte ich wieder etwas zulegen, so dass ich nach 2:18h in Müren meine Familie wiedersehen und etwas pausieren konnte. Der Teil bis Müren ist bekanntlich „Nasenwasser“ und Einlaufen Vergleich was danach kommt. Kanonenrohr und andere Gemeinheiten verlangen den schon arg strapazierten Muskeln das letzte Quäntchen Saft ab, dass sie noch haben. Da war bei mir ja spätestens seit Grindelwald nicht mehr



viel da, so dass der Berglauf für mich (und einige andere auch) zu einem hochalpinen Spaziergang mutierte. Dabei möchte ich aber erwähnen, dass unter Spaziergang (leider) nicht easy sondern langsam gemeint ist. Schritt für Schritt kämpften wir uns die steilen Hänge hoch um hinter der nächsten Biegung ... den nächsten steilen Hügel zu sehen. Tja, eigentlich hätte ich es ja wissen müssen, doch der Kopf vergisst solche Sachen rasch, so dass ich mich immer wieder von neuem über Steilheit und Länge der Passagen wundern musste. Die Beine wurden immer leerer (ja, das ging noch), die Krämpfe dafür häufiger und mein Zeh gab auch ab und zu einen schmerzvollen Beitrag zur Gesamtsituation. Was macht man also in einer solchen Lage? Verzweifeln? Aufgeben? Nein, geniessen!! Darum Tempo runter und

Steil aber Geil, 2. Teil

schäkern mit allen einem überholenden Mitstreiter sowie Helfer an den Verpflegungsposten. Nein, echt ich hatte an den Verpflegungsständen echt Spass und viel Gelacht, das waren nach ein paar dummen Bemerkungen echte Stimmungsnester.

So erreichte ich auch den letzten Posten vor dem Ziel, wo wir mit der Bemerkung motiviert wurden, dass es nun nicht noch 250 sondern 320 Höhenmeter auf dem letzten Kilometer wären. Toll, also los geht's! Es wurde die erwartet Kletterpartie, was aber angesichts der leeren Beine und krampfenden Gliedmassen nicht als eleganteste Besteigung des Schilthorn eingehen wird. Als ich beim Aufstieg auf eine grosse Ansammlung von aufgetürmte Steinskulpturen traf, war für mich klar, da fehlt eines von mir. Dieses Mako war schnell



beseitigt (es ist nicht das schönste geworden) und so ging es weiter munter nach oben, bis mich das Ziel von allen Qualen erlöste und dafür mit einem tollen Empfang entschädigte. Mit der erreichten Zeit von 12:05h war ich in Anbetracht der grossen Probleme in den letzten zwei Disziplinen mehr als zufrieden.

Fazit

- n Es war sehr streng
- n Es war sehr schön
- n Es war super organisiert
- n Es lädt ein um wiederkommen (einfach etwas besser trainiert)
- n Dieser Wettkampf kann ich allen weiterempfehlen



Weil das Erreichen dieses Ziels einem für alle Strapazen und Mühen entschädigt, es ist es wert!