

Rennbericht Inferno Triathlon von Markus Fuchs

Vorbereitung

Das unbeschreibliche Gefühl auf dem Schilthorn einzulaufen gab mir die nötige Energie, um im 2010 nochmals am Start des Inferno-Triathlon zu stehen. Im Spätherbst 2009 habe ich mit meinem Coach Bennie Lindberg das Wettkampfprogramm 2010 besprochen. Es waren 3 Highlights vorgesehen: Der 70.3 Ironman Rapperswil, der Gigathlon im 2er Team und als Saisonhöhepunkt der Inferno-Triathlon. Die ganze Vorbereitung verlief sehr gut. Ich blieb zum Glück von Verletzungen verschont und auch sonst musste ich den Trainingsbetrieb nie länger als 4-5 Tage einstellen (Erkältung, leichte Grippe Magen-Darm-Grippe). Am 70.3 Ironman und auch am Gigathlon konnte ich mich an meiner stets besser werdenden Form erfreuen. Auch die Inferno Hauptprobe 3 Wochen vor dem Wettkampf (Inferno-Strecke von Brienz bis Winteregg) verlief sehr gut! Nun galt es, diese Form bis zum Wettkampf zu konservieren. Eine Woche vor dem Start streikte mein Magen. Fazit: Eine Nacht wurde grösstenteils im Sitzen verbracht... Da ich in diesem Jahr schon einmal eine Magen-Darm-Grippe hatte und dann einige Tage ausser Gefecht war, kamen schon gewisse Zweifel an meinem Start auf... zum Glück beruhigte sich mein Magen aber bis am Dienstag und liess mich die gewohnte Wettkampfvorbereitung starten. Im letzten Jahr hatte ich extreme Schlafprobleme. Dieses Jahr ging es viel besser. Bis und mit Freitag verlief alles super. Auch der Wetterbericht versprach viel Sonnenschein und hohe Temperaturen. So wie ich es mir gewünscht hatte!

Am Freitag galt es nun, die Wechselzonen einzurichten. Ich deponierte in Oberhofen das Material für die Rennvelostrecke, in Grindelwald mein Bike und in Stechelberg meine Laufausrüstung. Wenn man einen Tag vor dem Rennen bereits die Wechselzonen und Teile der Strecke sieht, kommt schon eine gewisse Nervosität und extreme Vorfreude auf...

Der Wettkampf

Den Wecker brauche ich auch dieses Jahr nicht. Nach ca. 4 ½ Stunden Schlaf (4 ½ Stunden mehr als letztes Jahr...) bin ich ab 03.15 Uhr wach, versuche vergeblich nochmals zu schlummern und habe genug Zeit, den Wettkampf im Kopf durchzugehen. Eine Stunde später stehe ich auf. Ein leckeres Butterbrot mit Käse und ein Glas Wasser gibt's zum Frühstück. Mein Appetit ist nicht gewaltig gross. Jetzt bin ich schon etwas aufgeregt. Um 04.45 Fahren Silvia und ich nach Thun. Mein Zustand wechselt sich zwischen müde, nervös und locker ab. Aber die Freude auf den Tag überwiegt!



Um 06.10 Uhr ziehe ich den Neopren an und begeben mich in Richtung Start. Ich zeige Silvia noch das Schilthorn. Dieses ist nämlich vom Strandbad Thun aus zu sehen. Sie wünscht mir viel Glück, umarmt mich und macht sich auf den Weg nach Oberhofen, währenddem ich mich in den 17 Grad warmen Thunersee begeben. Brrrr....???? Ist ja gar nicht sooo kalt. Aber der Gegenwind und die z.T. doch recht hohen Wellen erfreuen mich nicht sonderlich.

Schwimmen (3,1 km)

06.30 Uhr Start! Die ersten 100-200 erinnern eher an eine Morgenwanderung im Wasser. Danach kann mit Schwimmen begonnen werden. Ich habe noch etwas Mühe einen guten Rhythmus zu finden. Aber das kommt sicher noch – das hoffe ich zumindest. Ich versuche möglichst ökonomisch zu schwimmen. Aber die Wellen und der Wind stören einem immer dabei. Ok, einfach irgendwie durchkommen ist meine Devise. Anfangs schwimme ich ganz rechts, dann auf einmal bin ich ziemlich nahe bei den Bojen auf der linken Seite. Also bin ich wohl in einem leichten Zick-Zack-Kurs unterwegs? Den Tipp von Bennie, mich an schnelle Beine zu hängen gelingt nicht so wirklich. Die guten Schwimmer sind alle schon weit weg. Und ich finde keinen optimalen Wasserschaten-Spender... Janu. Einige versuchen sich aber an meine Beine zu hängen. Immer wenn ich dies bemerke gebe ich etwas mehr Gas und bin kurz darauf wieder alleine unterwegs. Aber bin ich auch schnell? Irgendwie habe ich ein komisches Gefühl beim Schwimmen. Ich komme nie so richtig auf Touren. Endlich ist das



Blinklicht zu erkennen. Es zeigt den Ort des Schwimmziels an. Der Applaus der Zuschauer ist schon gut zu hören. Das tut gut und gibt einen kleinen Extraschub.

Ein Blick auf die Uhr zeigt mir, dass ich so um die 57 Minuten gebraucht habe... das ist deutlich länger als ich geplant hatte. In der Zuschauermenge entdecke ich Silvia die mich anfeuert. Hey, das sind ja noch extrem viele Velos... war meine Leistung doch gar nicht so schlecht? Jetzt schnell aus dem Neopren und rein in die Velokleider. Der Wechsel dieses Jahr geht deutlich schneller. Aber ich habe immer noch Potential. Ok, beim 3. Karrieretriathlon muss ja noch nicht alles voll ausgereift sein.

Schwimmzeit: 57:14 / Schwimmen Rang 44

Overall Zwischenrang 44



Rennvelo Oberhofen – Grindelwald (97 km, 2145 Hm)

Der Puls ist noch hoch vom Wechsel. Und viel Zeit um Erholen bleibt auf dem Rennvelo nicht. Nach ca. 300 Metern geht's links weg und die erste Steigung beginnt. Ich finde sehr schnell meinen Rhythmus und muss aufpassen, dass ich nicht zu schnell fahre. Ich werde wieder von einigen Single- und Teamathleten überholt. Ich habe mich aber darauf eingestellt und ziehe einfach mein Ding durch. Die Aussicht von Aeschlen über den Thunersee auf Eiger, Mönch und co. ist überwältigend. Solange ich das geniessen kann weiss ich, ich bin nicht zu schnell unterwegs. Die erste kurze Abfahrt nach Sigriswil zeigt mir, dass ich vorsichtig fahren muss. Ein Single-Athlet kommt beinahe zu Fall, weil er viel zu spät gebremst hat. Nein, das soll mir nicht passieren, denn ich will aufs Schilthorn. Von Sigriswil bis Beatenberg kann ich viel Druck auf die Pedale geben. In Beatenberg ist der erste Verpflegungsposten, den ich aber nicht benötige. Auf der Abfahrt nach Interlaken will ich wiederum kein unnötiges Risiko eingehen und nehme einen Zeitverlust in Kauf. Nach einer scharfen Rechtskurve liegt ein Fahrer am Strassenrand. Bereits betreut von Sanitätern. Das sind Bilder die man nicht gerne sieht. Später erfahre ich, dass der Athlet sich das Schlüsselbein gebrochen hat. Die restliche Abfahrt nach Unterseen verläuft problemlos. Und kurz, wirklich kurz bläst der Wind von Hinten. Nämlich auf dem kleinen Stück vom Räuberegge in Unterseen bis zum Kreisel Lehn, dann bläst es wieder von vorne. Bei der Durchfahrt in Interlaken sehe ich Julia und Stefan am Strassenrand jubeln.



Das freut mich extrem! Und in Goldswil wartet mein Fanclub auf mich. Silvia, Mueti und Susi feuern mich an. Die Fahrt nach Brienz führt grösstenteils durch dicken Nebel. Ich komme sehr gut voran. Mein Tacho zeigt meistens Geschwindigkeiten von 40 Km/h oder mehr. Ich fahre alles alleine und werde auch nicht überholt. In Brienz ist leider sehr viel Verkehr. Ich muss einige Male stark abbremsen. Überholen ist hier ja strikte verboten. Auf der Balmbrücke jubelt mir Dani zu. Er hat mir am Vorabend mitgeteilt, dass er seine Spuren auf dem Weg zur Grosse Scheidegg hinterlassen habe... bin ja mal gespannt was da kommt...

Schnell bin ich in Meiringen und überhole die spätere Siegerin bei den Frauen, Nina Brenn. Aber ich weiss, sie ist am Berg extrem stark. Und schon nach wenigen Hundert Metern überholt sie mich wieder. Beim Aufstieg zur Grosse Scheidegg spüre wie schon beim Schwimmen dass irgendwie nicht die gewohnte Power vorhanden ist. Die warmen Temperaturen machen mir jetzt noch nicht so zu schaffen, aber ich muss sicher aufpassen, dass ich genügend trinke. Das Transparent von Silvia freut mich sehr! Es gibt nochmals Power, die ich auch nötig habe. Im Zwirgi wartet mein Vater mit Gels auf mich. Er meint ich sehe noch gut aus und werde noch den einen oder anderen fressen... (also nicht Gel...). Aber ich bin vorerst nur froh wenn ich mein Tempo gleichmässig hoch halten kann. Unterwegs hat Dani an einigen Stellen die Strasse mit „Hopp Kusi“ oder „Hossa!“ markiert. Hey, das gilt nur für mich!!!



Bei der steilen Rampe nach dem Schwarzwald ist erneut eine Fangemeinde von mir. Marcel, Karin und Marlies rufen und glöckeln mir zu. Das ist genau die richtige Stelle! Denn da brauchts etwas Extrapower. Die restlichen Meter bis zur Grosse Scheidegg (1'960 m.ü.m.) sind dann doch mühsam. Die Beine fühlen sich schon etwas müde an. Die Temperatur oben ist recht hoch. Ich brauche für die Abfahrt keine Jacke anzuziehen. Jetzt einfach keinen Defekt wie im letzten Jahr. Diese (doofen) Gedanken begleiten mich bis nach Grindelwald. Aber diesmal geht alles gut. In Grindelwald werde ich wieder von meinem Fanclub erwartet.

Rennvelozeit: 3:56.40 / Rennvelo Rang 34

Overall Zwischenrang 30 (-14)

Bike Grindelwald - Stechelberg (30 km, 1180 Hm)

Das schön sauber geputzte Bike wird nach etwa einer Minute schon voll mit Dreck. Einige kurze Passagen durch morastiges Terrain, über einen Bach und dann auf die Strasse hoch zur Kleinen Scheidegg. Jetzt brennt die Sonne schon gewaltig. Es ist mittlerweile 11:30 Uhr. Ich erinnere mich noch gut an die Inferno-Hauptprobe. Da bin ich auch diese Strecke gefahren. Allerdings mit damals doch viel besseren Beinen. Heute fehlt irgendwie der Saft. Vielleicht auch eine Folge der Hitze? Im Aufstieg kann ich wenige Athleten überholen. Infolge Bauarbeiten führt die Strecke dieses Jahr über Alpiglen. Diesen Teil kenne ich noch nicht. Es hat 2-3 doch recht steile Rampen die einem bei dieser Hitze wirklich alles abverlangen. Ich bin aber nicht der einzige der damit Mühe hat, ich glaube die meisten kommen hier zum ersten Mal an ihre Grenzen. Die Beine sind doch schwer, und ich frage mich was dann auf der Laufstrecke noch alles geht. Und auf einmal ist da auch ein Gefühl, dass ich auf dem Velo oder Bike noch nie hatte. Eine Art Seitenstechen. Komisch – denke ich. Aber das wird sich schon wieder legen, hoffentlich. Die letzten Meter vor der Kleinen Scheidegg sind sehr steil. Um Kräfte zu schonen steige ich schon früh vom Bike und gehe zu Fuss weiter. Es sind wohl nur wenige Athleten die hier noch fahren können. Dann endlich ist es geschafft. Die Kleine Scheidegg (2'060 m.ü.m.) ist erreicht. Und als Dank darf ich auch noch warten bis ein Zug endlich vorbei „gerast“ ist... Dann folgt die Abfahrt.



Auch hier gilt für mich: Nur nicht stürzen. Ich fahre zügig aber immer kontrolliert den Berg hinunter. Der Blick auf die Gegenseite nach Mürren, das Kanonnenrohr und das Schilthorn sind schon einmalig. Ja, da werde ich bald sein. Aber vorerst geht's rasant hinunter. Kurz vor Wengen geht's links in den Wanderweg mit der technisch schwierigsten Stelle der Bike-Strecke. Für mich heisst dies, kurze Laufpartie. Ich muss 2-3 Athleten den Vortritt lassen. Und da ich schon vom Bike gestiegen bin und einen enormen Druck der Blase verspüre, nehme ich mir auch noch die Zeit zum Wasser lassen. Und wieder sind 3 Single Athleten vorbei (die hatte ich doch im Aufstieg gefressen...). Weiter geht's. Der Steile Zick-Zack-Kurs nach Lauterbrunnen macht richtig Spass. Von Lauterbrunnen führt die Strecke dann noch leicht ansteigend

nach Stechelberg, zur letzten Wechselzone. Hier werde ich erneut von meinen treuen Begleitern erwartet. Tut das gut!!!

Bikezeit: 2:06.16 / Bike Rang 32

Overall Zwischenrang 30 (-)

Laufen Stechelberg – Schilthorn (25 km, 2175 Hm)

Nun folgt eigentlich meine stärkste Disziplin. Doch schon nach wenigen Metern laufen meldet sich das Seitenstechen oder was auch immer das ist zurück. Und zwar so heftig, dass ich kaum noch laufen kann. Hey, das darf doch nicht wahr sein. Was soll das? Ich versuche mit den gewohnten Tricks das Seitenstechen zu vertreiben. Mein Puls schlägt mit max. 140 Schlägen. Mehr ginge von den Beinen schon noch, aber das Stechen ist zu stark. Ich freue mich auf die Steigung!!! Nach Lauterbrunnen geht's endlich Bergauf. Ich finde nun endlich einen mehr oder weniger schmerzfreien Tritt. Halt nicht so schnell, aber dafür geht's. Sicher bin ich nicht der einzige Athlet mit Beschwerden. Leiden muss jeder am Inferno irgendwann einmal. So motiviere ich mich für den Rest der Strecke. Die Nahrungsaufnahme fällt aber je länger je schwerer. Aber ich halte mich auch hier konsequent an meinen Plan. Von der Grütschalp über Winteregg bis Mürren ist die Strecke wiederum mehrheitlich flach. Eigentlich günstig um Tempo zu machen. Aber es sticht zu sehr. So jogge ich halt wie ein Tourist durch Mürren... Und da sind auch schon wieder Leute die mich unterstützen. Stefan und Kusi sind extra mit dem Bike nach Mürren gefahren um mich leiden zu sehen. Und sie sehen mich leiden :-). Und auch mein Fanclub ist in Mürren anwesend! Das lässt mich für kurze Zeit all die Beschwerden vergessen. Ich erzähle Silvia von meinen Schmerzen und dass Heute wohl nicht mein Tag sei. Eine Aussage die sie dann auf der Fahrt zum Schilthorn wohl sehr beschäftigte, gäll Silvia.



Mürren: Zwischenrang 34 (+4)

Kurz nach Mürren wird die Strecke wieder steiler – endlich kann ich wieder marschieren. Wenig später kommen kleine Anzeichen von einem Hungerast oder Krise. Schnell nochmals einen Gel rein. Während 5 Minuten geht aber nur noch ganz wenig. Die Kräfte sind jetzt schon etwas rar... aber bis zum Allmendhubel und einem Schluck Cola geht's gerade noch. Dann das Kanonnenrohr. Hier finde ich endlich wieder einen guten Rhythmus. Gut und konstant aber nicht sehr schnell. Und kurz darauf folgt schon wieder eine Krise. Hey, da durchlebt man Höhen und Tiefen fast wie das Streckenprofil.... Wieder ein Gel und kurz darauf geht's besser. Birg ist erreicht.

Birg: Zwischenrang 36 (+2)

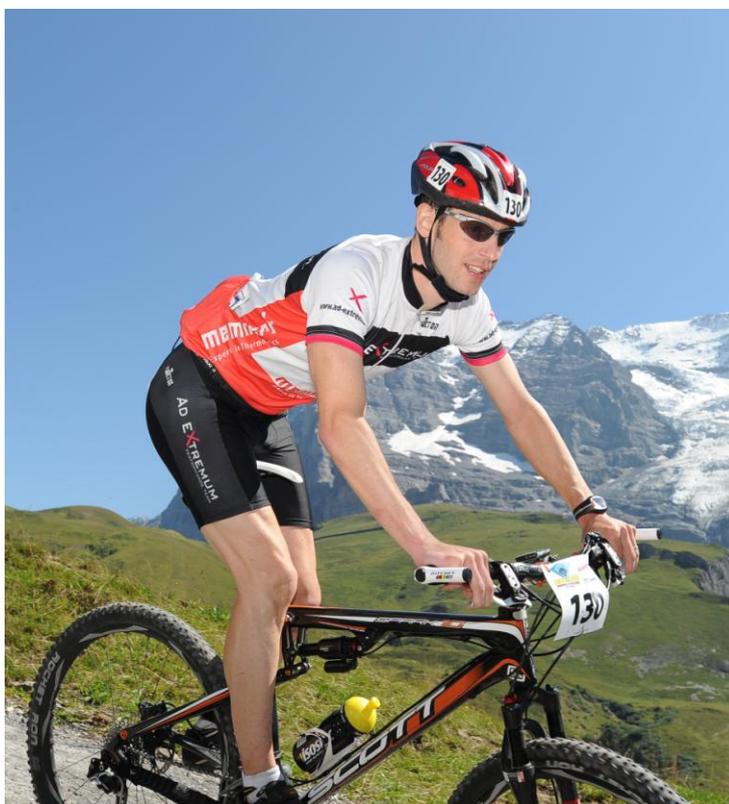
Das Ziel ist zu sehen, der Speaker zu hören. Ich höre wie er den 17. Single begrüsst. Was? Noch nicht mehr am Ziel? Da kann ich ja doch noch meinen angestrebten Top 50 Rang erreichen!!! Beflügelt von diesem Wissen kann ich nochmals zu legen. Die letzten 2 Kilometer haben es in sich. Es geht sehr steil bergauf. Aber ich will nur noch aufs Schilthorn und da ist mir egal wie steil es ist. Ich kann noch 3 Athleten überholen. Die Siegerpose kurz vor dem Ziel muss einfach sein. Denn jeder hier ist ein Sieger! Von weitem höre ich Silvia „Heja Kusi“ rufen. Und auch Muetti, Ätti, Susi, Julia und Stefan sind oben. Hey, da habe ich wohl den grössten Fanclub auf dem Schilthorn. Sensationell!!!! Die letzten Meter bis zum Ziel sind unbeschreiblich. Die Emotionen, das Kribbeln im ganzen Körper, der Gedanke „Yes, ich habe es geschafft“ und noch all die lieben Menschen die auf einen warten, das sind Momente die wohl ewig in meinen Gedanken bleiben!

Laufzeit: 3:55.13 / Laufen Rang 49

Schlussrang: 33 (-3)

Nach 10 Stunden 55 Minuten und 25 Sekunden habe ich das Ziel erreicht. Ich darf sicher sehr stolz auf meine Leistung sein. Ich weiss dass ich noch einiges verbessern kann, aber dafür muss auch hart gearbeitet werden.

Ich danke allen, die mich auf meinem Weg aufs Schilthorn unterstützt haben. Sei es im Vorfeld bei Trainings oder Wettkampfvorbereitungen, am Wettkampf am Streckenrand, beim Abchecken der Zeiten via Datasport am PC oder einfach beim Daumendrücken. Merci vielmal!!!!



Weitere Bilder demnächst auf www.kusifuchs.jimdo.com

INFERNO

TRIATHLON - TEAM TROPHY - HALBMARATHON - MÜRREN FUN TRIATHLON

Diplom



Award

INFERNO[®]
MÜRREN-SCHILTHORN
SWITZERLAND

Diplomsponsor: E.M. Elektro-Toolswerk Laderbrunn

13. INFERNO Triathlon

21. August 2010

Finisher	Markus Fuchs
Schlusszeit - <i>Overall Time</i>	10:55.25,2
Schwimmen - <i>Swimming</i>	57.14,6
Road Bike - <i>Road Bike</i>	3:56.40,8
Mountain Bike - <i>Mountain Bike</i>	2:06.16,5
Mountain Run - <i>Mountain Run</i>	3:55.13,3
Rang - <i>Place</i>	33.
Rang Kategorie - <i>Place age group</i>	11.

Schilthorn
Piz Gloria

1to1
energy

MÜRREN⁺
SCHILTHORN

INTERSPORT[®]

OK-Präsident:
President OC:

