

## Inferno Triathlon 2010



Direkt vor dem Strandbad Thun haben wir unser Wohnmobil parkiert. Wier, d.h. meine beiden Supporter Karin und mein Bruder Tobias und ich. Die Bäuche haben wir vorhin in Mürren mit Pasta gefüllt. Nach der letzten Besprechung und viel Vorfreude auf den folgenden Infernotag kriechen wir in die Betten.

Um 05.15 geht der Wecker. Nun ist er da... haben wir doch genug lange auf diesen Tag warten müssen. Ich freue mich auf die bevorstehende Sonne. Starte ich heute doch das vierte mal am Inferno, aber solch schönes Wetter wie wir heute haben werden, durfte ich noch nie erleben. Nach dem Frühstück machen wir uns zu dritt auf den Weg zum Start. die Lufttemperatur ist angenehm warm. Die Berge sind für einmal klar zu erkennen, was meine Freude extrem steigern lässt. Mit 16 grad Wassertemperatur werde ich da auch noch klar kommen. Wenige Minuten verbleiben mir noch bis zum Start. Ich verabschiede mich von meinen Supportern, die beide wohl nervöser als ich sind ;-)

Schnell finde ich beim Schwimmen meinen Rhythmus. Die Wassertemperatur stimmt für mich trotz der kalten 16 Grad. Nur das mit der Orientierung bei diesem Wellengang ist nicht ganz so einfach, schlägt mir doch dauernd eine Welle ins Gesicht beim Aufschauen. Dem Ausstieg in Oberhofen schwimme ich mit einem super Gefühl entgegen. Das muss eine wunderbare Schwimmzeit geben, ich fühle mich sensationell. Der Blick auf die Uhr beim Ausstieg beschert mir aber gar keine Freude. 58 Minuten auf dem Display. Entweder spinnt meine Uhr oder der Gegenwind und die Wellen haben mir mehr zu schaffen gemacht, als ich das Gefühl hatte. Fast 10 Minuten langsamer als im letzten Jahr!!! Wegen diesen wenigen verlorenen Minuten mache ich mir jetzt aber keine Sorge, steht doch meine Paradedisziplin bevor.

Diese Paradedisziplin beginnt aber ruppiger als vorgenommen. Ein schneller Wechsel war geplant, doch was jetzt kommt ist wohl der Oberhammer. Mein Rad war

---

weg!!! Nein, ich bin nicht in der falschen Reihe suchen gegangen und nein, ich war nicht total benommen vom Schwimmen. Alle Räder sind mit einer Plane abgedeckt, also kann ich Meines auch nicht in der näheren Umgebung ausmachen. Mein Rad wurde geklaut, das kann doch nicht sein. Die ganze Reihe Räder war noch da, schön verpackt, eines fehlte. Es war Meines! Ich schnappe mir einen Helfer und erkläre ihm meine Situation. Vermutlich Sekunden, ich habe das Gefühl Stunden vergehen. Er hilft mir suchen. In der gegenüberliegenden Reihe, schön eingepackt in die Regenplane wartet es auf mich! Jetzt soll mir mal einer erklären, was mein Rad dort soll? Es kann niemand - egal, let's rock, ich will endlich los.

Schwimmzeit: 59.18

Zwischenrang: 26.

Schnell geht's los über den Beatenberg, dann wieder runter auf einer schnellen Abfahrt nach Interlaken wo meine Supporter sehnlichst auf mich warten und mir zu feuern. Nun fahre ich alleine durch den plötzlich auftauchenden Nebel dem Brienersee entlang nach Meiringen. Viel sehe ich nicht gerade durch den Nebel, will die Brille auf den Helm setzen und tschüss... Die Brille fliegt und das hinterher fahrende Auto lässt diese zerbersten. Wird wohl Zeit für eine neuere Brille! In der Fläche wird mir zum ersten Mal bewusst, dass meine Beine nicht das bringen, was sie bringen sollten. Mir fehlt einfach der Druck. Sollte ich etwa noch müde sein und mich im Auftaustadion befinden? Wir werden sehen!

In Meiringen angekommen beginnt die langersehnte Steigung über die grosse Scheidegg. Ich liebe diesen Pass. Eine wunderschöne Landschaft, die Schneegipfel kommen immer näher und richtig schön steil. Aber heute... wo ist der Pfupf in meinen Beinen? Ich fahre immer eine grosse Übersetzung, auch über diesen Pass. Aber nun fehlen mir einfach noch ein paar kleinere Gänge. Nach dem 18% Teilstück beginne ich zu kämpfen. Das kenne ich nicht von mir. Mit viel Kraft und meinen grossen Gängen kämpfe ich mich über den Pass, vorbei an den verschneiten Berggipfeln und wunderschönen Landschaftsbildern. Die Sonne scheint mir auf den Rücken und gibt mir enorm Kraft. Letztes Jahr habe ich mir hier bei Regen, Nebel und Kälte den A... abgefroren.

Die Abfahrt nach Grindelwald ist nicht ganz ungefährlich. Erwischen hier doch nicht alle Athleten jede Kurve! In Grindelwald werde ich sensationell feiernd empfangen von vielen Leuten - was für ein Gefühl?!

Rennrad: 3:51:52

Zwischenrang: 7.

Der Wechsel auf's Bike geht schnell und so kommt es, dass ich innert weniger Minuten schon mitten im Aufstieg zur kleinen Scheidegg bin. Meine Beine konnten sich ein wenig erholen auf der Abfahrt. Hätten sie das aber nicht gekonnt, dann wäre ich nun deftig am Anschlag. Die neue Umleitung über ein längeres und ziemlich steiles Wegstück sind nicht ganz ohne für mich. Würde ich jetzt zu viel Gas geben, ich müsste absteigen und das Bike schieben (da wäre ich im Moment auch nicht der Einzige). Die ersten Singleathleten, welche ich auf dem Rennrad überholte, machen sich nun daran, mich stehen zu lassen. Ich ziehe meinen Rhythmus durch bis die kleine Scheidegg in Sichtweite kommt. Der wohl härteste Teil steht mir also noch

---

bevor. Hier was hoch zu würgen macht keinen Sinn und so mache mich daran, die letzten Höhenmeter zu Fuss und das Bike schiebend zurück zu legen. Nicht ganz, denn beim Brunnen vor dem Pass kühle ich mich nochmals ab, steige auf und rocke über den höchsten Punkt und stürze mich voller Freude in die Abfahrt. Die Freude auf die wartenden Leute und meine beiden Supporter in Stechelberg ist riesig. Mit meinem Specialized S-Works (danke Velomenal!) ist es ein Traum diese Abfahrt runter zu donnern. What a feeling! Wurde ich doch von ein paar Singleathleten überholt beim Aufstieg - nun kann ich mich revanchieren. Ich lasse wieder Einen nach dem Anderen hinter mir zurück. Zum Schluss der Bikestrecke fahre ich über den Damm der Wechselzone entgegen, wo ich von meinen Supportern mit einem gewaltigen Grinsen erwartet werde. Ich konnte meinen 7. Platz verteidigen! Naja, ich weiss was noch auf mich zu kommt... Meine Beine sind leer, ausgeschossen, mein Rücken musste leiden bei den Aufstiegen, da mir einfach zu wenig Gänge zur Verfügung standen und ich habe Hunger!

In der Wechselzone lasse ich mir Zeit und verpflege mich.

Bike: 2:08:03

Zwischenrang: 7.

Ausgangs Wechselzone werde ich wieder richtig gehend gefeiert. Was mich beflügelnd los laufen lässt. Ich nehme mir vor, genügend zu trinken (die Hitze ist im Moment nicht zu unterschätzen) und den ganzen bevorstehenden Lauf richtig einzuteilen. Bis nach Lauterbrunnen kann ich einen guten Rhythmus laufen. Diesen Rhythmus kann ich auch bis zum verlassen der Kiesstrasse und dem Beginn des sehr steilen Wurzelweges halten. Nun ist aber der Moment gekommen, wo ich einen Gang rausnehmen muss. Will ich heute einigermaßen anständig das Schilthorn erreichen, dann muss ich mich jetzt erholen können...

Einen Gang raus zu nehmen soll anscheinend nicht reichen. Hallo Beine! Was läuft? - eben nicht mehr viel! Hallelujah... meine Beine sind leer, da kommt rein nix mehr. Gehend mache ich mich also auf den Weg nach Mürren. Auf einer Strecke, die locker laufend zu bewältigen wäre. Naja, aber nicht mehr für mich im Moment. Trotz dieser „Krise“ fühle ich mich super. Es geht mir gut, ich genieße wieder einmal mehr die wunderschöne Landschaft, verpflege mich dauernd und freue mich vor allem auf meine Supporter und die Stimmung in Mürren, welche ja immer gigantisch ist. Kurz vor Mürren kann ich mir wieder einen Ruck geben und zu Laufen beginnen. Dass das Laufen durch das Dorf dann ohne Probleme geht muss ich nicht erklären. Ich werde getragen. Meine Supporter scheinen froh zu sein, dass ich überhaupt noch hier angekommen bin und all meine anderen Leute machen gerade Stadionstimmung. Und das ist alles noch nichts, denn weiter oben beim Ziel der Teams ist der Bär los. Am Liebsten würde ich mich hier ein bisschen in die Wiese legen, dem Treiben zuschauen und die Füsse hoch lagern... doch das Schilhorn wartet und DAS lasse ich mir auch in diesem Jahr ganz bestimmt nicht entgehen.

Kurz ein Shirt montieren, verpflegen und schon werde ich von meinen Supportern regelrecht weiter gejagt ;-)

„Gebt mir Zeit, ich werde den grössten Teil im Bergschritt und nicht laufend machen müssen wenn ich noch ins Ziel kommen will, ich bin im Moment total ausgeschossen!“

---

Das waren meine letzten Worte an meine Supporter, dann begannen die infernalischen letzten 8km zum Schilthorn. Langsam gehend, aber immer im gleichen Rhythmus lege ich km um km zurück. Im letzten Jahr hätte ich mich noch über diese Situation geärgert. Heute ist komme ich damit zurecht. Ich habe bis jetzt einen hammer Tag hinter mir. Musste auf den Radstrecken mit viel zu viel Kraft arbeiten und deshalb muss ich jetzt Tribut zollen. In Gedanken bereite ich mich auf die letzten 2km vor. Bei der Zwischenstation werden hoffentlich meine Supporter auf mich warten und dann werde ich nochmals alle Kräfte mobilisieren und genau für diesen bevorstehenden Teil nochmals meinen Tank füllen und Kräfte tanken. Schon ca. 4km vor dem Ziel wird der Speaker hörbar. Mir läuft es kalt den Rücken runter und schon bald erreiche ich Birg. Von weitem schon kann ich meine Supporter erkennen. Dieses Gefühl ist unbeschreiblich. Ich habe gerade das Gefühl ich würde zu Hause ankommen. Als ich dann noch das Mars in Karin's Händen sehe, könnte ich los heulen ;-)

Mit ihnen beiden mache ich mich also auf die letzten beiden km bis zum Ziel. Noch 2km eines solch langen Tages. Was ist das schon? Rings um mich verschneite Berggipfel, eine sensationelle Aussicht, der Speaker, der oben die Athleten willkommen heisst, meine Leute, die auf mich warten... uuuunnnnglaublich... Kippschalter um und auf geht's. Meinen Tank habe ich gefüllt und ich bin wieder ready to rock. Eine wahre Wand steht vor mir. Kaum vorstellbar, wie man da hoch kommen soll. Das Ziel im Blickfeld. Praktisch kletternd kommen wir vorwärts. Was heisst wir? Meine Supporter schienen sich plötzlich verabschiedet zu haben ;-). Athlet um Athlet kämpfe ich mich nach vorne und mache so einige Plätze gut (Schadensbegrenzung!). Die letzten 500m fliege ich. Das kann ich beim besten Willen nicht beschreiben. Was für ein Empfang?! Ich laufe über überglücklich über die Plattform durch das Ziel.

Laufen: 4:15:38

**Schlusszeit: 11:14:33**

**Schlussrang: 16.**

45 Minuten langsamer als im letzten Jahr! Bei super Wetter! Trotzdem bin ich nur glücklich und zufrieden in diesem Zustand das Ziel erreicht zu haben. Hätte ich mir die Zeit auf der Laufstrecke nicht gelassen um mich zu erholen, ich wäre nie oben angekommen. Ich musste bezahlen für die unfreiwillige Entwässerung der vorherigen Woche. Meine Speicher scheinen sich nicht genügend mehr gefüllt zu haben. Der Virus hat mich erwischt!

Was für ein Abenteuer mit viel Grenzerfahrung. Es hat wieder einmal mehr gerockt und Spass gemacht.

Danke meinen beiden Supportern Karin und Tobi (nehme euch nächstes Jahr wieder mit ;-))

allen Leuten, die den Weg auf sich genommen haben um mich anzufeuern der Sonne (ich liebe es, wenn ich mir nicht den A... abfrieren muss)

Danke auch all meinen Sponsoren und Partnern, welche mich unterstützen

- Wirth Sport Luzern

- Velomenal Ennetbürgen/Sempach

---

- Panthera Fitness Stans
- Winforce Nutrition
- Alltex Druckerei Rothenburg
- Karine Studer Häcki - Mental Coaching
- Daniel Rindlisbacher - Masseur

und all denjenigen, welche mich mental unterstützt und an mich gedacht haben...

Inferno, das war meine vierte und nicht letzte Teilnahme!!! Ich komme wieder... und wie ;-) Danke für die sensationelle Organisation!!!

