

Inferno Halbmarathon 2011

Vorbereitung

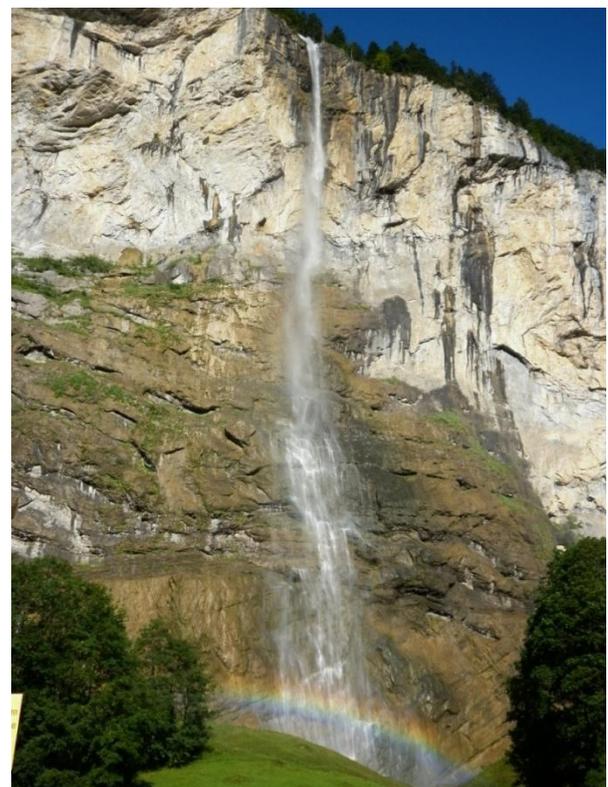
Dieses Jahr verlief die Laufsaison nicht gerade nach Wunsch. Verschiedene Lebensumstände erlaubten kein intensives Training. Trotzdem meldete ich mich für den Inferno Halbmarathon an, um doch noch ein läuferisches Hochgefühl in diesem Jahr erleben zu können. Hinzu kommt, dass die Ausdauer ja da ist, nur nicht auf dem von mir gewünschten Niveau. Auch mangelte es nicht an Erfahrung, war ich schon 9-mal erfolgreich als „Finisher“ auf dem Schilthorn eingelaufen.



Start

Nach reichlich Kaffee und etwas Spaghetti nature, war die Müdigkeit nach dem Aufstehen verfliegen. In der Nacht gab's noch ein Gewitter über Mürren. Nach einem Blick auf die Bergwelt und auf die Wiese unterhalb der Mürrener Bahnstation der BLM wo friedlich die Gämsen weideten fuhr ich die gemütliche Fahrt nach Lauterbrunnen hinunter.

Dort begrüßte mich der Regenbogen vom Staubbachfall und lenkt ein wenig ab von den kommenden Strapazen und Startrummel rund um den Lauf. Die Vorfreude, die Startnummer abholen, das Gepäck aufgeben, das Aufwärmen und Gespräch mit Kollegen und schlussendlich, der Startschuss beseitigten die letzten Zweifel, ob ich auch wirklich die Herausforderung annehmen wollte.



Lauf

Locker startete ich durch das Dorf Lauterbrunnen. Nach der Abzweigung in das Alp-Fahrsträsschen versucht ich ein gleichmässiges Tempo in der Steigung nach Grütschalp einzuschlagen. Dank den vielen Verpflegungsstellen kam nie Durst auf. Dies war dieses Jahr besonders wichtig, war es einer der schönsten Sommertage dieses Jahres. Warm und sonnig.

Von der Grütschalp nach Mürren war etwas Lockerung angesagt und auch dort versuchte ich nicht ans Limit zu gehen, obwohl ich schneller laufen könnte. Aus Erfahrung weiss ich, was nach Mürren noch auf einem zukommt.

In Mürren noch eine „Schaurunde“ durchs Dorf zum Sportzentrum hinauf und da beginnt der Lauf nun wirklich. Gleich wird es steil, zum Almendhubel hinauf, wo die Alphorn-Bläser mir einen Motivationsschub gaben.

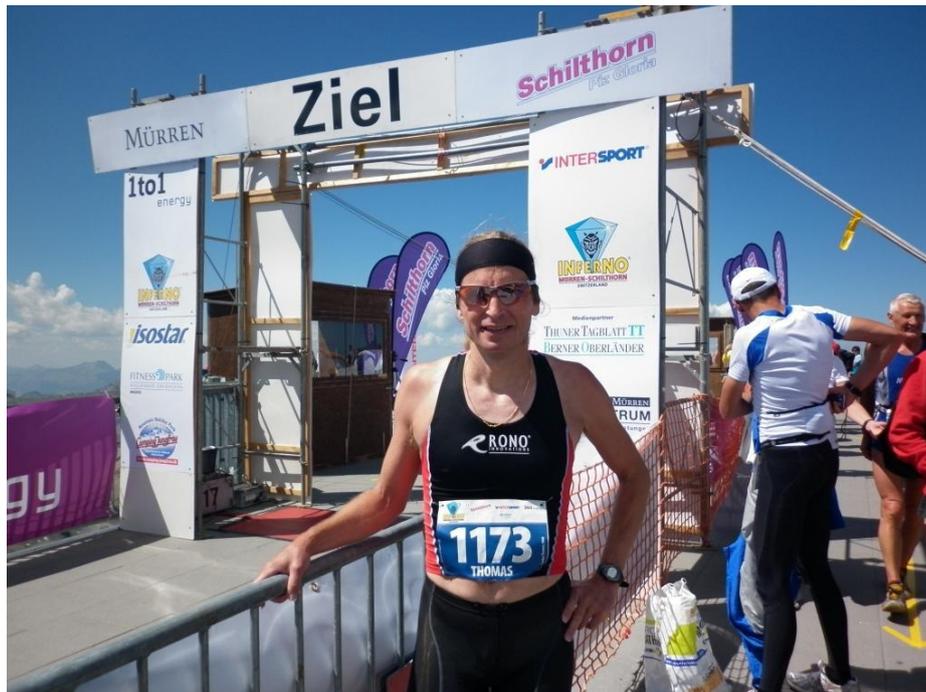
Der Lauf scheint ja nicht genug schwierig zu sein, musste man doch noch „Hindernisse“ überklettern in Form von liegenden und weideten Kühen. Hatte ich dies unbeschadet überstanden, blühte nun die Kanonenrohrsteigung. Andere Jahre konnte ich dort jeweils zulegen und aufholen. Dieses Jahr spürte ich doch den Trainingsrückstand und vielleicht auch die Wärme. Endlich ist die Schilthornhütte erreicht und ich verpflegte mich ergiebig. Danach ab durchs Engetal mit einem ersten Blick hinauf aufs Ziel zum Schilthorn. Scheint nicht weit zu sein, aber jetzt ausgerechnet fangen meine Beine immer schwerer zu werden. Bei der Abzweigung zur Zwischenstation Birg riskierte ich einen ersten Blick auf die Uhr.



Ziel

Die Zeit scheint mir jetzt viel zu schnell zu gehen, als ich vorwärtskomme. Ich mobilisierte die letzten Kraftreserven, wobei ich schauen musste, die Sehnen und Muskeln nicht zu überfordern. Das Gelände erfordert von mir jetzt auch eine gewisse Konzentration. Über spektakuläre Fels- und Geröllpartien geht's steil zum Ziel hinauf.

Endlich und dies ging schnell: Noch ein letzter Kraftakt - die Treppenstufen auf die Aussichtsterrasse vom Schilthorn hinaufspringen – danach um das Drehrestaurant ins Ziel „sprinten“ – ein Blick auf die Zeitmessungsuhr – erholen beim Terrassen Geländer. Mein Zeitergebnis war zwar das schlechteste aller Läufe, aber das Erlebnis in der wunderbaren Bergwelt bei herrlichem Wetter, gesund und fit das Ziel zum zehnten Mal erreicht zu haben, wurde die Zeit zur Nebensache.



Dank

Vielen Dank an die vielen freundlichen Helfer, den Musikern, Fotografen, Zeitmessern, dem OK und den Sponsoren, welche jedes Jahr einen besonderen Wettkampf auf die Beine stellen. Schön, dass der anspruchsvolle, abwechslungsreiche Halbmarathon über all die Jahre erhalten geblieben ist, da eigentlich der Triathlon die meiste Aufmerksamkeit auf sich zieht. Ich hoffe an den nächsten Austragungen wieder dabei sein zu können.



Impressionen



Alle Bilder: Thomas Kamber

Inferno Logo: Inferno.ch