

# Inferno Triathlon 20.08.2011

Erlebnisbericht Thomas Kneubühler

Klingelt der Wecker an einem Samstag um 03:50 Uhr, steht wohl ein langer Tag bevor. So auch am Samstag 20.08.2011, es war Inferno Tag. Der Inferno Triathlon gilt, mit seinen 155 km und 5'500 Höhenmeter, als einer der härtesten überhaupt. Wer also bis hoch auf Schilthorn kommen will muss früh aus den Federn!

05:20 Uhr, zusammen mit Gisela, meinem Vater und Pädu ging es mit dem Auto von Rubigen nach Thun. Es war bereits angenehm warm und ich freute mich aufs Schwimmen, bestimmt wird die Stimmung am Start gewaltig sein dachte ich mir. Plötzlich ab Kiesen, nasse Strasse und starker Wind, Richtung Thun war es ziemlich dunkel, egal es geht ja noch eine Stunde bis zum Start.

Als wir in Thun aus dem Auto stiegen wehte uns ein kräftiger Wind entgegen. Nichts war es mit einem schön flachen See und einer gewaltigen Stimmung, es war eher ungemütlich und da sollen wir ins Wasser? Gerade als ich mich langsam aber sicher in den Neopren stürzen wollte kam die Durchsage, dass das Schwimmen abgesagt werden müsse. Es sei zu gefährlich bei diesen Verhältnissen zu schwimmen, zumal es in Oberhofen noch schlimmer sei. Schwimmen ist klar meine schwächste Disziplin und doch wäre ich gerne geschwommen und ich dachte auch gleich, dies heute ist nicht der Richtige Inferno Triathlon du musst irgendwann nochmals starten. Noch kein Meter zurück gelegt und solche Gedanken, dies können wohl nur Leute verstehen die sowas schon mal selber gemacht haben☺. Anstatt im Neopren überquerten wir den See nun per Schiff, welches uns nach Oberhofen in die Wechselzone brachte.



Der Inferno 2011 startete um 07:45 Uhr mit einem Massenstart auf dem Rennvelo in Oberhofen. Die ersten Meter waren noch flach, danach begann gleich der Anstieg hinauf nach Tschingel. Es war ein kalt Start und so musste ich zuerst auf Touren kommen, die Beine fühlten sich nicht wirklich gut an und ich versuchte meinen Rhythmus zu finden. Irgendwann hatte ich das für mich richtige Tempo gefunden und dieses fuhr ich bis nach Beatenberg. Zwischen durch genoss ich die herrliche Aussicht, übrigens der Wind blies nicht mehr und die Wolken waren auch verschwunden, ein wunderschöner Tag erwachte. In der Abfahrt hinunter nach Interlaken erwachte auch ich, es war nicht ganz ungefährlich waren doch noch einige Stellen im Wald nass und dadurch rutschig. Als ich fast unten war passierte es, etwa 50 m vor mir sah ich ein Athlet stürzen. Ich hielt an um mich zu erkundigen wie es ihm geht. Er sagte alles i.O. und so fuhr ich wieder weiter. Die nächsten 38 km bis nach Meiringen waren flach. Immer mehr Teamfahrer, welche 15 Minuten nach den Singles gestartet waren, kamen nun von hinten. Windschattenfahren wäre eigentlich verboten, dachte ich, aber da zischte eine grosse Gruppe, Rad an Rad, an mir vorbei. Mit dabei nicht nur Teamfahrer auch Singles, ich fuhr mein Tempo weiter und wollt keinen Penalty kassieren. In einer leichten Abfahrt



überholte ich fast die gesamte Gruppe wieder fuhr vorne hinein und danach überholten mich alle wieder, war noch ein lustiges Spiel☺. Und so verging dieses flach Stück im nu und ab Meiringen begann das Rennen erst so richtig. Der lange und steile Anstieg auf die Grosse Scheidegg gilt als einer der schwierigsten Alpenpässe. Die herrliche Landschaft entschädigt aber für manches und kämpfen muss hier wohl jede und jeder. Oben auf der Grossen Scheidegg angekommen ist aber nichts mit erholen auf der Abfahrt. Diese ist eng, unübersichtlich und erfordert volle Konzentration. Verpflegen kann man sich erst unten sobald man in den ersten Häusern von Grindelwald drin ist und die Strasse wieder breiter wird.

Der Wechsel auf das Bike funktionierte ohne Probleme und auch relativ schnell. Flach war es auf dem Bike nicht lange und schon begann der Anstieg hinauf auf die Kleine Scheidegg. Die Sonne brannte nun voll hinunter und der grösste Teil des Aufstiegs war an der Sonne. Bei zwei Brünnen hielt ich an, um Wasser über den Kopf laufen zu lassen, es tat gut☺. Ich merkte auch dass ich auf dem Rennvelo wohl etwas zu schnell unterwegs war, die Beine fühlten sich schon nicht mehr so gut an. Irgendwann war ich aber auch oben auf der Kleinen Scheidegg. Ich verpflegte mich nochmals gut bevor ich mich in die Abfahrt stürzte. Hier war nun laufen lassen angesagt, technisch war die Abfahrt gar nicht schwierig, ein kurzer Singletrail der wirklich Spass machte, ansonsten breite Kiesstrassen und am Schluss noch auf Asphalt flach bis nach Stechelberg.

Hier erfolgte der Wechsel aufs Laufen. Ich nahm mir Zeit und zog mich um. Zuerst folgten vier flache Kilometer bis nach Lauterbrunnen. Bereits auf diesen vier Kilometer habe ich entschieden den Anstieg bis hoch zur Grütschalp zu wandern, kein laufen nur wandern. Ich wollte einfach oben auf dem Schilthorn ankommen und ich merkte dass die Beine nicht mehr so frisch waren und auch im Kopf war ich nicht mehr so frisch. Natürlich wurde ich von vielen Singles überholt, aber es war mir egal ich wollte einfach oben ankommen. Von der Grütschalp bis nach Mürren lief ich wieder. Die Stimmung durch Mürren war super und es machte richtig Spass☺. Vor dem letzten und wohl brutalsten Teil des heutigen Tages verpflegte ich mich nochmals mit einem Shake. Diesen hielt ich aber nicht lange bei mir, schon nach wenigen Metern musste ich mich übergeben. Schon den ganzen Tag konnte ich nichts essen, ich ernährte mich nur Flüssig, hatte aber zu keinem Zeitpunkt ein Hungergefühl oder Krämpfe. Nach diesem unfreiwilligen Stopp ging es weiter durch das steile und nie enden wollende Kanonenrohr zur Schilthornhütte. Das Schilthorn war in Sichtweite, jedoch war es noch ein steiler Weg bis dorthin. Das Panorama unbeschreiblich schön und die Beine fühlten sich auch wieder besser an. Noch ein Kilometer, aber was für einer☺. Volle Konzentration war gefragt, ja kein Fehltritt sonst könnte es sehr schmerzhaft werden. Immer näher kam das Schilthorn und die berühmte Treppe hinauf zum Ziel. Gisela mit der Kuhglocke, Rahel, Pädu und Dominik feuerten mich nochmals an, was für ein Empfang auf fast 3'000 Meter über Meer! Und da war sie nun, die Treppe hoch zum Ziel...YYEEEESSS ich hab's geschafft!!

Ich gratuliere allen Finisher des Inferno Triathlon und der Team Trophy, speziell Adi Grunder und Phippu Wichtermann die das Ziel ebenfalls solo auf dem Schilthorn erreicht haben, das Kraftwerk Frauen Team mit Trix, Eva, Sändle und Gisela zum 5.ten Rang, das Kraftwerk Team mit Karin, Chrigu, Beat und Pesche zum 10.ten Rang.

Ein grosser DANK geht an:

- Alle Helferinnen und Helfer, ohne Euch geht es nicht!
- Das Inferno OK, für die super Organisation!
- Gisela, meinen Vater, Pädu und Säschi ihr wart super Supporter!
- Alle Kraftwäcker auf und an der Strecke für die Anfeuerung
- Alle Zuschauer an der Strecke die uns angefeuert haben
- WINFORCE für mich einfach die beste Sportnahrung
- Nina, freue mich schon auf die nächste Massage

Und ich starte wieder keine Frage☺!

