

INFERNO 2012

Anreise:

Am Donnerstag, den 16.08.2012 gings um 00:30 Uhr ab in die Schweiz. Vollgepackt mit 2 Rädern, Gepäck für 5 Personen (samt Verpflegung) musste der Citroen C8 von Six Hans 7 Stunden leiden. ☺

Das Berner Oberland – Lauterbrunnen – empfing uns mit starkem Regen, aber trotzdem herzlichst. Den restlichen Tag verbrachten wir mit Auspacken, Wettkampfterrain auskundschaften, natürlich ruhen und Kraft tanken.

Freitag 17.08.2012 – Check in:

Das Lauterbrunnental zeigte sich von seiner schönsten Seite und ich traute meinen Augen nicht, was für eine Landschaft, einfach gigantisch.

Den Vormittag beschäftigte ich mich mit dem Feinschliff meiner Räder und füllte meine Wechselsäcke für die einzelnen Disziplinen.

Nach dem Mittagessen fuhr ich zur 1 Wechselzone Richtung Oberhofen (Rennrad), wo ich auch noch meinen Chip für die Zeitmessung abholen musste.

Noch kurz ein paar Bilder und weiter gings nach Grindelwald zur MTB Wechselzone. Dort angekommen sah ich die Rennradabfahrt und den Mountainbikeanstieg und ich dachte mir „WOW - was wird mich da nur morgen erwarten“. ☺

Nach knapp 3 Stunden und 2 Wechselzonen fuhr ich nochmals kurz in meine Unterkunft um ein wenig zu rasten. Kurz darauf gings nach Stechelberg zur Laufwechselzone und anschließend mit der Seilbahn nach Mürren zum Athleten-Briefing. Ein wenig geschlaucht kam ich um 20:00 Uhr in unser Chalet zurück und ich war froh, den Tag hinter mich gebracht zu haben.

Wettkampftag: 155 km – 5.500 HM

Nach einer kurzen Nacht läutete der Wecker um 03:50 Uhr und ich begann gleich mit meinem Wettkampfritual – 5 Toastbrotsciben mit Nutella und reichlich Wasser. Der Toilettengang durfte natürlich auch nicht fehlen.

Um 04:35 Uhr machte ich mich zu Fuß auf den Weg zum Bahnhof nach Lauterbrunnen, wo mich und einige andere Athleten ein Bus nach Thun, zum Schwimmstart brachte.

Während der ca. 50 Minuten langen Busfahrt fühlte ich mich überhaupt nicht wohl, da sich um mich lauter austrainierte Mitstreiter, die schon einige Male dabei gewesen sind, befanden. Durch die Gespräche dieser Athleten wurde meine Nervosität immer größer und ich war froh, als der Bus in Thun eintraf.

Dort suchte ich mir ein halbwegs ruhiges Plätzchen und streifte mir den Neo über.

Beim Einschwimmen trafen endlich meine Begleiter ein und ich war froh, ihre Gesichter zu sehen. Kurz noch Verabschieden und dann gings ab zum Start.

Bei wolkenlosem Himmel und angenehmen 20 Grad fiel der Startschuss für ca. 350 Einzelstarter und 150 Staffel um 06:30 Uhr.

Die 15. Auflage des Inferno Triathlons hat begonnen. ☺

Geschwommen wurde im 21 Grad warmen Thunersee. 3,1 km geradeaus vom Strandbad Thun nach Oberhofen in die Wechselzone (Rennrad).

Ich fand gleich meinen Rhythmus, den ich gut halten konnte. Mit einer kleinen Gruppe überquerte ich den See, mit einem 100m-Schnitt unter 1:30, problemlos.

Gut aufgewärmt ☺ stieg ich mit einer Zeit von 46:16 Min. in Oberhofen aus dem Wasser und wechselte ohne Zeitdruck aufs Rennrad.

Unzählige Fans feuerten uns lautstark an. Nach ganzen 500m auf dem Rennrad kam gleich der erste Anstieg auf den Beatenberg (1.153m).

Je weiter ich mich raufkurbelte, umso schöner wurde der Ausblick auf die umliegende Gegend. Oben angekommen verpflegte ich mich ausreichend und ab ging's mit Topspeed 81,4 km/h nach Interlaken (563m).

Nun folgte ein 38 km langes Flachstück nach Mairingen (593m), wo ich zügig voran kam. Bei km 69 wurde es richtig hart. Ein 18 km langer Anstieg mit 1.369 HM durch Rosenlauri, dem kleinsten Ort der Schweiz, Richtung große Scheidegg (1.962m).

Ein Teilstück war dabei mit ca. 20% Steigung, bei dem sich der Puls schon im dunkelroten Bereich befand.

Ein Dank an Jan, der mir das passende Ritzelpaket für mein Rennrad borgte.

Nach unzähligen, schweißtreibenden Kehren, kam dann doch noch die Passhöhe. Es folgte eine schmale, steile und gefährliche Abfahrt Richtung Grindelwald (943m). Mit Verpflegung schaute es schlecht aus – vollste Konzentration war gefragt. Für 97 km und 2.140 HM benötigte ich 4:07 Std. In der Wechselzone angekommen, wartete mein Fanclub auf mich. Ich plauderte kurz mit ihnen und weiter ging's auf die 30 km lange MTB Strecke (1.180 HM).

Ab jetzt spürte ich auch die trockene Hitze so richtig. Schier endlos fuhr ich bergauf, mit 1, 2, 3, 4 Gang, mehr war da nicht drin, da die Rennradstrecke auch ihre Spuren bei mir hinterlassen hatte. Ich versuchte so viel wie möglich zu trinken.

Die kleine Scheidegg (2.061m), war bereits zum greifen nahe, doch da wartete bereits das nächste Ungeheuer – eine 500m Rampe –steil –extrem steil....

Ich beschloss, wie alle anderen Athleten vor mir, abzusteigen, um zu schieben. Im Gänsemarsch kämpften wir uns nach oben. Dort legte ich eine kurze Verpflegungspause ein und genoss die gewaltige Aussicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau.

Gut versorgt stürzte ich mich die Abfahrt über Wengalm Richtung Lauterbrunnen hinunter. Technisch anspruchsvoll und mit Vorsicht zu genießen.

Auf der gegenüberliegenden Seite sah ich bereits Mürren und das Schilthorn (Ziel) und dachte nur „Oh Gott, ist das noch ein breiter Weg“. ☺

Als ich erstmals wieder Asphalt unter meinem Allerwertesten spürte, war ich heilfroh, die Radabfahrten gut überstanden zu haben.

Mit einem Mountainbike-Split von 02:09 Std. erreichte ich die Wechselzone Stechelberg (862m). Hier hatte ich kurze mentale Zweifel, da sich meine Beine schon leer anfühlten. Nach 3 Disziplinen folgte nun eine 25 km lange, knüppelharte Laufstrecke, mit 2.175 HM.

Die ersten 5 km nach Lauterbrunnen (795m) waren flach und ich lief einen 4:30 Schnitt. Von nun an ging's nur noch bergauf. Durchlaufen konnte ich natürlich nicht mehr, zu groß waren die Strapazen zuvor.

Ich versuchte so ergonomisch wie möglich (laufend und gehend) den Berg in angriff zu nehmen. Alle 2 km eine Labestation... Diese nützte ich großzügig um den Flüssigkeitshaushalt im Lot zu halten. Nach 17 km kam ich in Mürren (1.640m) an, wo mein Fanclub wieder auf mich wartete. Ich scherzte kurz ein wenig und weiter ging meine Reise. Ständig traf man unterwegs auch wieder die gleichen Athleten und man motivierte sich gegenseitig bzw. tauschte auch Verpflegung aus.

Zu diesem Zeitpunkt war der Wettkampfgedanke nur noch nebensächlich und es zählte nur das Finishen.

Der nächste kraftraubende Akt lies nicht lange auf sich warten – das Kanonenrohr. Eine schwarze Piste, 2 km lang und sausteil. ☺ Leicht torkelnd näherte ich mich dem Ziel. Das konnte ich von weitem bereits gut sehen und die Sprecherin gut hören. Langsam spürte ich auch, dass die Luft immer dünner wurde. Der letzte Kilometer war für mich am schönsten – alle Gedanken blitzten nochmals durch meinen Kopf und die Anstrengung war weg. Einfach ein perfekter Tag dachte ich und war überglücklich das Ziel am Schilthorn (2.970m) nach 11:09 Std. erreicht zu haben. (15. Klassenrang und 65. Gesamtrang)

Sehr zu meiner Freude, wartete meine kleine, 10 Monate alte Tochter dort auf mich! Mit großem Stolz holte ich mir mein Inferno Triathlon FINISHER T-Shirt und genoss noch kurz die Aussicht. Meine Emotionen dort, kann ich gar nicht beschreiben, es entschädigte auf alle Fälle die Monate lange Vorbereitung.

Vielen Dank an meine Freundin Carina, meinem Papa, Schwiegerpapa und meiner Tochter Melina, die auch einen Wettkampf hinter sich hatten. ☺

Ein Dank auch an das OK-Team, die wirklich sehr gute Arbeit leisteten! Es war eine der best organisiertesten Veranstaltungen, an denen ich teilgenommen hatte.

Ich verbrachte dann noch ein paar tolle Urlaubstage in der Schweiz und wer weiß, vielleicht werde ich wieder kommen.... ☺

Infernalische Grüße
Bernhard

