

Wo die Männer vom Himmel fallen

Bericht Inferno Triathlon 2014

von Michael Maximilian Schwarz



Vorwort

In der Regel hört man sie zuerst. Man nimmt ein nicht unbedingt lautes, aber markantes Geräusch wahr. Das schnell ansteigende Zischen lässt einen sofort die enorme Geschwindigkeit erahnen. Wenn man sie dann erspürt, fährt einem der Schreck tief und nachdrücklich in die Glieder. Männer (und wahrscheinlich auch Frauen?), die an senkrechten Felswänden entlang gleiten. Körper, die vom Himmel fallen.

Durch Integralhelm und Wingsuit wirken sie einerseits maschinengleich, wie Kampfflugzeuge. Andererseits scheint nach wie vor das Menschliche, das Ungeschützte, das Zerbrechliche durch. Es ist diese Mischung aus verletzlichem Mensch und überlegener Maschine, die der Beobachter im Kopf nicht zusammenbekommt. Erst wenn sie ihre Fallschirme auslösen, kommt man wieder zur Ruhe. Nun kann man davon ausgehen, dass ihr Luftabenteuer ein gutes Ende nehmen wird und sie sicher zurückkehren werden in die „Zivilisation“.

Wir sind im Tal von Lauterbrunnen im Berner Oberland in der Schweiz. Basejumper-Paradies. Eldorado für Skifahrer, die sich an der berühmten Lauberhorn-Abfahrt beweisen wollen. Hotspot für Alpinisten, die es an die legendäre Eiger-Nordwand zieht. Und Treffpunkt von Triathleten, die sich einmal im Jahr der Herausforderung „Inferno“ stellen.

Start

Im Duden wird Inferno definiert als ein „Zustand entsetzlicher Qualen von unvorstellbarem Ausmaß“. Alternativ wird „Reich des Teufels“ sowie „Hölle, Unterwelt“ genannt. Und Inferno ist der Name des Triathlons, den ich mir dieses Jahr als meinen sportlichen Höhepunkt vorgenommen hatte.

Im Jahr 1998 wurde der Inferno zum ersten Mal durchgeführt. 87 Pioniere stellten sich der Herausforderung, lediglich 16 erreichten das Ziel auf dem Schilthorn in 2.970 m Höhe. Beim Inferno-Triathlon ist nämlich lediglich das Schwimmen (3,1 km durch den Thuner See) flach, danach sammeln sich über 97 km Rennrad, 30 km Mountain-Bike und 25 km Berglauf insgesamt 5.500 Höhenmeter. Mit diesen Daten gilt der Inferno als einer der härtesten Langdistanz-Triathlons der Welt. Die imposante Kulisse der Bergriesen Eiger, Mönch und Jungfrau macht ihn zudem zu einem der landschaftlich spektakulärsten.

Der Renntag am 23. August 2014 beginnt nicht gut. Den iPhone-Alarm am Morgen drücke ich einfach weg. Verdränge ihn und denke mir, wie schön es doch sei, dass ich schon alles hinter mir habe. Dass ich gemütlich ausschlafen und dann mit meinen Lieben ans Frühstückbuffet schreiten könne...

Aber nichts ist hinter mir, der Inferno liegt vor mir. Er liegt heute vor mir. Es gilt schleunigst loszulegen...

So ein lascher Start ist mir noch vor keinem mir wichtigen Rennen widerfahren. Da habe ich wochenlang trainiert und jetzt, wo's drauf ankommt, bin ich mit meinem Kopf quasi auf dem völlig falschen Gleis. Wie soll das gutgehen mit der Höllenprüfung, wenn ich mental dermaßen unvorbereitet bin?

Der Tag zuvor war wohl mental zu anstrengend gewesen. Das komplexe Einchecken: Rennrad in Oberhofen am Thuner See. Eine Stunde Fahrt nach Grindelwald, um dort das MTB zu deponieren. Weitere 30 Minuten Fahrt nach Stechelberg, wo die Laufsachen abzugeben waren. Alles mit jeweils passender Kleidung, Schuhwerk, Energie-Gels. Fahrt mit der Seilbahn hoch nach Mürren, um dort Laura und Lukas bei deren „Fun-Triathlon“ zu betreuen und anzufeuern. Athletenbriefing in Mürren.

Für den Wettkampftag wurde – aufgrund der Wassertemperatur von 13 Grad im Thuner See – das Schwimmen abgesagt. Stattdessen würde es vor der Radfahrt einen kurzen 3 km-Lauf geben. Einige Athleten gerieten in Panik, da sie nur ein Paar Lafschuhe mitgebracht hatten und dieses nun in Stechelberg im Wechselzelt liege. Desweiteren wurde eine Kaltfront „aus Deutschland“ angekündigt, welche dichten Nebel und ggf. Nieselregen ab 1.700 m Höhe bringe. Oben auf dem Schilthorn am Spätnachmittag wohl auch leichten Schneefall. Man sollte lieber eine extra Portion Wärmekleidung mitnehmen. Na toll. Hatte ich dann meine diversen Wechselbeutel, die quer über's Berner Oberland verstreut rumlagen, überhaupt richtig gepackt?

Auf der Rückfahrt in unser Quartier ging ich hundert Mal Klamottenkombinationen, mögliche Abläufe, Versorgungspläne durch. Im Hotel legte ich mir verschiedene Ankleideoptionen für den Start zurecht, verwarf diese wieder und machte hin und her.

Als ich spät Abends endlich ins Bett sank, war es ja quasi schon geschafft. Und das furchtige Schwimmen würde auch nicht stattfinden. Na was sollte da dann noch schiefgehen?

Und damit war die Spannung wohl weg...

Diese gilt es jetzt schnellstmöglich wieder aufzubauen. Ich verdrücke ein mittelgroßes Müsli, drei dicke Honigsemmeln und eine Banane. Direkt vom Hotel kann ich zum Start laufen. Beim Anblick des noch in der Dämmerung liegenden, von Nebelschwaden überzogenen Sees bin ich gottfroh, da jetzt nicht rein zu müssen. Ich treffe auf immer mehr Mitstreiter, die meisten wie unruhige Rennpferde durch den Startbereich tippelnd. Ich beobachte anstrengende Kräftigungsübungen, dynamische Kurzsprints, riskante Gymnastikeinheiten. Es ist ein einziges Gezappel und Gewusele. Auch meine Nervosität steigt. Aber auch die Vorfreude.

Der Sprecher warnt Teilnehmer und Zuschauer noch davor, dass der Inferno „süchtig mache“. Ich bin bereit für diesen Test. Der große Tag ist da. Endlich stehe ich am Start zu meinem 25. Triathlon. An der Startlinie zum Inferno.

In the Race

Der Startschuß schießt die Meute los auf die Strecke. Durch enge Straßen geht es eine 3-km Runde durch Oberhofen. Viele Fans stehen an der Strecke, die Menge wird aufgepeitscht.

Ich will mich im vorderen Fünftel halten, muß dafür aber vor allem am Anfang im Anstieg härter laufen als geplant. Die Steigung sorgt dafür, dass überschüssige Energie vernichtet wird und das Feld somit zur Ruhe kommt. Schon geht's am See entlang zurück Richtung Wechselzone. Meine Lieben feuern mich an. Der Wechsel auf's Rad verläuft etwas konfus. Nachdem ich einen Radschuh an habe, beschließe ich aus unerfindlichen Gründen, jetzt erst mal den Helm anzulegen und mein Radtrikot anzuziehen – allerdings nur halb. Dennoch komme ich regelkonform und vollständig ausgerüstet los. Nach der Auftaktdisziplin liege ich auf Platz 80.

Nach 500 flachen Metern geht es gleich in den ersten Anstieg, knapp 700 Hm hoch nach Beatenberg. Die einzelnen Gespräche und lockeren Sprüche unter den Athleten verstummen schnell, bald hört man nur noch regelmäßige Atemzüge sowie ab und an klickende Schaltungen. Ich brauche ein wenig, bis ich meinen Rhythmus finde. Dann fangen meine Gedanken an abzuschweifen... und ich denke zurück an die Anmeldung.

Spätestens bei dieser Prozedur hätte man erahnen können, dass den Veranstaltern eine gewisse Neigung zum „Quälen“ wohl nicht abzusprechen ist. Das Anmeldeportal für einen der 333 Einzel-Startplätze wurde nämlich am 3.3. um 3.33 Uhr in der Nacht freigeschaltet. Selbstverständlich hatte ich meinen Wecker gestellt, vorher die Internet-Leitung geprüft, sämtliche Anmeldedaten und meine Kreditkarte bereit gelegt. Wie sich im Nachhinein herausstellte, hätte ich mich auch gemütlich vier Wochen später eintragen können. Im Gegensatz zu den großen Ironman- und Challenge-Rennen in Frankfurt, Klagenfurt und Roth, welche stets innerhalb weniger Minuten für ein Jahr im Voraus ausgebucht sind, scheint es sich die Triathleten-Gemeinde doch etwas reiflicher zu überlegen, ob sie sich der Inferno-Prüfung stellen will.

Bereits einen Monat zuvor Anfang Februar hatte meine „gezielte“ Vorbereitung über insgesamt 30 Wochen begonnen. Grundsätzlich orientierte ich mich an meinen bisherigen Langdistanz-Rennen mit einem Umfang von durchschnittlich 13 Wochenstunden. Allerdings war die Auslegung etwas Höhenmeter-lastiger. So kamen von Januar bis August rund 66.000 Höhenmeter über 5.100 Rad- und weitere 19.000 Hm über 950 Laufkilometer zusammen. Zudem hatte ich mich bereits im November der Triathleten-Schwimmgruppe des SCW München angeschlossen, um meine schwächste Disziplin auf Vordermann zu bringen. Insbesondere bei den Lagen-Einheiten zur Verbesserung der allgemeinen Wasserlage und Körperspannung traten deutliche Defizite zu Tage. Den Aufwand zu deren Behebung hätte ich mir für den Inferno 2014 allerdings ersparen können.

Ein lautes „Kliööööööhhhh“ bringt mich zurück auf die Strecke. Im angrenzenden Buchenwald ruft ein Schwarzspecht. Als Hobby-Ornithologe erkenne ich diesen markanten Laut. Zudem habe ich viel Übung im Zählen möglichst zahlreicher Vogelarten auf Radausfahrten oder langen Läufen. Dies gehört nämlich zu meinen mentalen Beschäftigungstherapien. Manchmal zähle ich auch mir entgegenkommende Radfahrer. Ich frage mich, mit was die Triathleten um mich herum wohl so ihren Kopf beschäftigen.

Lösen sie Sudokus? Komponieren sie Lieder? Versuchen sie die Weltformel zu finden? Immerhin soll ja Albert Einstein seine Relativitätstheorie beim Radfahren ausgedacht haben. Ich überlege mir weiter, ob mein Bruder Jochen, der als Radler des Staffelteams „SiJoDaJü“ 15 Minuten hinter mir fährt, den Zimmermann des Waldes wohl auch hören wird.

Diese Gedanken kann ich nicht weiter verfolgen, da der erste Anstieg bereits gemeistert ist. Nun geht's auf überwiegend gut ausgebauter Straße rasant zu Tal. Mein Tacho zeigt mehrmals über 90 Stundenkilometer an. Ich komme mir vor wie ein Greifvogel im Sturzflug. Ein Urlauber aus dem Schwabenland (erkenntlich an seinem Waiblinger Kennzeichen) kann mit seinem vollgeladenen Opel Zafira nicht mit der Meute mithalten und wird links und rechts überholt. Alsbald steuert er sein Gefährt völlig traumatisiert an den Straßenrand.

Es folgt ein flaches Stück entlang des Brienzer Sees. Leider kann ich die schöne Landschaft und den leichten Sonnenschein nicht so recht genießen, da ich bereits hier, nach gerade einmal 40 Kilometern, erste Krampfneigungen in den Oberschenkeln verspüre. ‚So eine Scheisse‘, denke ich mir, ‚das fängt ja toll an. Mensch Schwarz, das geht heute voll in die Hose. Du bist aber auch überhaupt nicht bei der Sache mit deinem dämlichen Schwarzspecht und deiner Kann-Ja-Ausschlafen Einstellung‘.

Ich beschließe, erst einmal ordentlich zu futtern und etwas lockerer zu fahren. Als sich die Dinge gerade wieder eingerenkt haben, rumpele ich an einer unübersichtlichen Stelle in ein tiefes Schlagloch, so dass mir der Lenker durchrutscht. Ich kann ihn, immer noch in Bewegung, zwar wieder nach oben wuchten. Aber das Teil ist eindeutig zu locker und muss fixiert werden. Da sich gerade eine kleine Gruppe gebildet hat, beschließe ich, dran zu bleiben und die Reparatur auf später zu verschieben. Der berühmte Staubsauger-Effekt tritt ein: immer mehr Fahrer werden aufgesogen. Vorne im Wind kommt keiner mehr weg und hinten bremst keiner aktiv, um sich aus der Gruppe rausfallen zu lassen. Nach 6 km löst sich der Express schlagartig auf, es geht in die Auffahrt hinauf zur Großen Scheidegg. 1.400 Höhenmeter liegen vor uns. Von der Sonne ist nichts mehr zu sehen, es ist neblig-trüb und kühl.

Wir kommen durch so idyllisch klingende Orte wie Rosenloui, den sich heute – der plötzlichen Masse an Zuschauern nach zu schließen – wohl ein Damen-Kegelverein als Ausflugsziel gewählt hat. Kurz nach der Schwarzwaldalp geht es in einen 18-20% steilen Stich. Da überholt mich Nina Brenner, 3-malige Gewinnerin und 4-fache Zweitplatzierte des Inferno-Triathlon. Trotz massivster Kraftaufbietung im Wiegetritt habe ich keine Chance, an ihr dranzubleiben. Sie wird heute zum 5. Mal den Silberplatz erringen.



Der Nebel ist inzwischen so dicht wie vorhergesagt, man sieht vielleicht 20 Meter weit. Die Stimmung ist gleichzeitig gespenstig und zermürend, aber auch melancholisch schön und friedlich ruhig. Von der imposanten Eiger-Nordwand ist nicht das kleinste Fitzelchen zu sehen, ganz im Gegensatz zum gestrigen Kids-Triathlon, welcher bei Traumwetter stattfand.

Wir erreichen die Passhöhe und ich nutze die Ankleidepause zum Beheben meines technischen Problems. Mit völlig klammen Fingern brauche ich gefühlt 10 Minuten, bis ich endlich mein Werkzeug aus der Satteltasche gefummelt habe, um die Lenkerklemmung nachzuziehen. Dankenswerterweise hilft mir ein Zuschauer mit Rad halten und Sachen verstauen.

Auf rasender Abfahrt

Dann geht's endlich weiter. Es zeigt sich sehr schnell, dass diese Reparatur absolut (überlebens-) notwendig war. Die Abfahrt runter nach Grindelwald ist stellenweise fast schon kriminell: enge Straße, Schlaglöcher, eingeschwemmte Kieselsteine, Kuhfladen, Rinnsale, dazu der dichte Nebel im oberen Teil. Nicht auszudenken, was da hätte passieren können mit durchrutschendem Lenker...

Ich verspüre einen gewissen Druck, die durch die Reparatur verlorene Zeit (4 Minuten) über eine aggressive Abfahrt wieder gutzumachen. Erst als es mich in der Anfahrt auf eine Spitzkehre grandios aushebelt und ich die Kurve mit driftendem Hinterrad nur noch um Haaresbreite bewältigen kann, werde ich wieder vernünftig. Es kommt mir zum Glück auch kein Postbus entgegen, vor dem sie uns im Athletenbriefing mehrmals ausdrücklich gewarnt hatten („ja der hat einen Plan einzuhalten, der bremst nicht, oder“).

Dann erreiche ich den 2. Wechsel, wo meine Lieben schon auf mich warten. Ich bin insgesamt leicht zurückgefallen, liege nun auf Rang 84. Wieder verläuft der Übergang etwas konfus. Die Beantwortung der Frage, wie viele Gels und Riegel ich mir einstecken soll, scheint mich zu überfordern. Doch schon geht's raus auf die Mountainbike-Strecke. Antje, Laura & Lukas feuern mich kräftig an. Die ersten Meter auf dem MTB fühlen sich schrecklich an. Was ist das denn für eine lahme, schwere Karre?

Es geht auf der Asphaltstraße raus aus Grindelwald. Ich komme gut in Tritt. Als ich anfangs, mich zu wundern, dass weit und breit kein Mitstreiter zu sehen ist, überholt mich Athlet Nummer 287, Felix Lötzbeyer aus Offenburg. Ich bleibe an ihm dran, bis wir von einem Autofahrer gestoppt werden, der uns wild gestikulierend zurück Richtung Grindelwald schickt. Da haben wir also tatsächlich den Abzweig verpasst und sind – wie sich später aus meinen GPS-Daten auslesen lässt – 5 Minuten Umweg gefahren. Von Felix erfahre ich, dass er schon zum 7. Mal beim Inferno dabei ist und dass es ihm daher umso peinlicher sei, die Strecke immer noch nicht zu kennen. Des Weiteren erklärt er, dass der Inferno erst ab km 17 auf der Laufstrecke richtig beginne, das sei leider jedes Jahr dasselbe.

Tja das kann ja noch lustig werden. Der wird aber schon wissen, von was er redet mit seinen 6 Finishes. Rekordteilnehmer ist im Übrigen Beat „Bidu“ Baumgartner aus einem Ort namens Mirchel. Er hat alle bisherigen 16 Infernos erfolgreich beendet und wird heute Nummer 17 hinzufügen. Wie war das nochmal mit dem „der Inferno macht süchtig“?

Meine Auffahrt hoch auf die Kleine Scheidegg verläuft gut. Jetzt scheint es sich auszuzahlen, während der Vorbereitung teilweise „abnormale“ Einheiten absolviert zu haben. So fuhr ich beispielsweise an einem feucht-nebligen Tag im Juli mit dem MTB eine kleine 3 km-Schleife den steilen Isaranstieg hinter'm Kloster Schäftlarn rauf und runter – insgesamt 16 Runden. Über 1.700 Höhenmeter kamen so zusammen. Den Gesichtern der mir (zwangsläufig mehrmals) begegnenden fidelen Rentner entnahm ich allerdings, dass diese mich nicht an die Startlinie des Inferno, sondern in die Station für Irre schicken wollten.

Kurz vor der Passhöhe kommt noch ein sehr steiles Schiebestück, das aber tatsächlich ein paar ganz harte Kerle hochtreten. Ich freue mich richtig auf die Abfahrt, weil ich denke, da gut mithalten zu können. Ich werde allerdings sehr deutlich eines Besseren belehrt. Auf den knapp 1.200 m Downhill überhole ich vielleicht 2 Kollegen, werde aber selbst von gefühlt 200 Jungs stehengelassen. Und das sowohl auf den Schotterpisten im oberen Bereich als auch weiter unten auf den Trails. Überhaupt die Trails. Hatte nicht irgendjemand im Vorfeld zum Rennen behauptet, die MTB-Abfahrt sei eher harmlos? Ich hab jedenfalls ordentlich zu tun mit Bremsen, Steuern, Gleichgewicht halten – und Krämpfe vermeiden...

Ich bin gottfroh, als wir wieder den Asphalt erreichen, um die letzten Kilometer zur 3. Wechselstelle in Stechelberg zu fahren. Wieder ist meine Supporter-Mannschaft bereits da und schickt mir wichtige Energie von außen. Erleichtert kann ich auch Jochen erkennen, hat mein „kleiner“ Bruder die wilde Abfahrt nach Grindelwald runter auch gemeistert – wie gut.

Finale

6 Stunden 20 Minuten bin ich bereits unterwegs. Und nun also der Berglauf. Zwar „nur“ 25 Kilometer lang, aber mit 2.175 Höhenmetern veredelt.

Ich muss ein paar Mal kräftig schlucken, verspüre einen gewaltigen Respekt. Mit großem Unbehagen denke ich zurück an meinen „Test“ beim Karwendellauf im Juli. Der war lediglich 11 km lang und wies 1.400 Hm auf. Allerdings ging mir dort – nach 100 km-Anfahrt per Rad – bereits nach 4 Kilometern Laufen der Sprit aus. Aber so richtig. An Rennen war nicht mehr zu denken, selbst der Fußmarsch war unglaublich anstrengend. Es war im großen Ganzen eine einzige Quälerei bis hoch ins Ziel. Mir war total übel und ich fühlte mich wie eine absolute Lusche.

Eine Lektion hatte ich sehr schmerzhaft gelernt: unterzuckert sollte man nicht in einen Berglauf gehen (das ist ja mal was ganz Neues). Der Verzicht auf Gels, Riegel, Bananen oder was auch immer („sind ja nur 11 Kilometer – hahaha“) war keine gute Idee.

Vor dem Hintergrund dieser Erfahrung hatte ich mich heute schon den ganzen Tag über sehr regelmäßig und gut ernährt. Auch auf die nun vor mir liegende letzte Etappe nehme ich mir zur Sicherheit zwei Gels und einen Riegel mit. Mit etwas steifen Beinen geht's raus aus dem Wechselzelt. Am Streckenrand umarme ich noch schnell meine Lieben. Das tut gut.

Nicht überraschend hab ich nach der MTB-Einheit ein paar Ränge eingebüßt und liege nun auf Platz 92. In Anbetracht der vor mir liegenden Schlußanstrengung ist dies aber völlig belanglos. Überhaupt ist der Inferno – mit Ausnahme für die Spitzenleute – gar kein wirkliches Rennen, sondern ein „Abenteuer“. So hatte mir Triathlonkollege Robert den Inferno beschrieben, als ich ihn bei meinem finalen Testwettkampf 3MUC-Triathlon kennengelernt hatte. Mit seinen bisher 5 Teilnahmen konnte Robert mir jede Menge Tipps geben. Und er hörte gar nicht mehr auf zu erzählen. Es war als ob ich durch das Erwähnen des Code-Worts „Inferno“ eine geheime Tür geöffnet hätte, und die ganze Kraft des Inferno-Abenteuers sprudelte aus ihm heraus...

Dieses Abenteuer geht für mich nun weiter. Zunächst fünf flache schnelle Kilometer vor nach Lauterbrunnen und dann links ab auf die Forststraße hoch nach Mürren. Ich versuche mich zurückzuhalten und möglichst gleichmäßig vor mich hin zu tippeln. Ich komme gut voran, laufe auf zu meinem alten Mitstreiter Felix. Wir beschließen gemeinsam, uns ab jetzt weitere Umwege zu ersparen. Jetzt bin ich ganz tief drinnen im Inferno.

Lediglich mein Proviant macht mir zu schaffen. Seit Lauterbrunnen trage ich einen Riegel, passenderweise in der Geschmacksrichtung „Passionsfrucht“, in der Hand, da er im Trikot zu sehr rumschlackert. Eigentlich könnte ich ihn wegwerfen, das zähe Zeug bekomme ich jetzt sowieso nicht mehr runter. Aber als gebürtigem Schwaben erscheinen mir die 1,99 Euro Verlust irgendwie zu hoch. So schlepe ich das Teil bis hoch nach Mürren, wo ich den super-leckeren Riegel an Lukas übergebe. Der Sparheimer ist tief zufrieden ob seiner Ressourcen-schonenden Verhaltensweise.

In Mürren biegen die Staffelläufer links in den Zielkanal ein, für sie ist hier nach 17 Kilometern Schluß. Für uns Einzelathleten geht es nun auf Skipisten sehr steil nach oben. Bergwandern ist nun die effizientere Fortbewegungsart.

Ich denke an die mutigen Skifahrer, die hier beim Inferno-Skirennen, welches bereits 1928 ins Leben gerufen worden war und später als Namensgeber für den Triathlon diente, zu Tal rasen. Im heute größten Amateur-Skirennen weltweit stürzen sich 1.850 Athleten auf einer 14,9 km langen Strecke knapp 2.000 Höhenmeter hinab ins Ziel. Gute Skifahrer benötigen hierfür eine dreiviertel Stunde, die Siegerzeiten sind regelmäßig deutlich unter 15 Minuten. Wir Triathleten werden für die umgekehrte Strecke bis weit über 5 Stunden brauchen.

Es läuft gut für mich. Ich kann wieder längere Passagen rennen. Und ich finde den ultimativen Ernährungsrythmus: Station A – Cola, Station B – Cola, Station C – Cola+Bouillon, dann wieder von vorne. Insgesamt gilt festzuhalten: wer auch immer die Cola-Weltformel erfunden hat, ihm gebührt großer Dank!

Es scheint „Pay-Back Time“ zu sein für mich.

Pay-Back für 30 lange Wochen Vorbereitung.

Pack-Back für zum Teil harte Trainingseinheiten, wie zum Beispiel jener „Familien“-Ausflug an einem Juni-Wochenende: 70 km Anfahrt mit Rennrad von Schäftlarn in die Jachenau. Dort Wechsel auf das

MTB (welches die beste Ehefrau von allen im T5 dort deponiert hatte). Fahrt runter zum Kochelsee, um über die alte Kesselbergstraße hoch auf den Herzogstand zu fahren (1.100 Hm). Abfahrt zurück zum Kochelsee. Wechsel in die dort versteckten Laufschuhe. Nochmals die 1.100 Hm hoch auf den Herzogstand. Austesten diverser Schutzklamotten durch das spontan niedergehende Gewitter. Sturz beim Runterlauf. Wiedersehen mit der Familie am Walchensee. Einsammeln des deponierten Equipments. Heimfahrt.

Oder die Zusatzeinheiten während der mit Antje durchgeführten Alpenüberquerung per MTB Anfang August (500 km, 13.000 Hm): Athlet Schwarz ist der einzige Alpencrosser weit und breit, der in seinem auf minimales Gewicht optimierten Rucksack Schwimmbrille und Laufschuhe mitnimmt.

Pay-Back für 7.000 Liegestützen in den letzten 12 Monaten.

Pay-Back für die körperlichen und mentalen Anstrengungen jenseits des Trainings wie Verletzungen und Erkrankungen (Wade links, Rücken rechts, Nebenhöhlen links + rechts), Sturz am Herzogstand (s.o.), Radschaden am Gardasee,...

Jetzt wird ausbezahlt. Jetzt geht's zum grandiosen Finale hoch auf's Schilthorn. Im dichten Nebel passiere ich die Streckenabschnitte Höhenlücke und Kanonenrohr. Es ist kühl und feucht. Ich bin froh über meine Ärmlinge, Windjacke, Mütze. Der Lauf wird einsamer. Manchmal begegnet man minutenlang keinem Mitstreiter. Ich komme mir vor wie im Himalaya oberhalb Lager II: totale Einsamkeit und Stille, bis plötzlich doch eine schwankende Gestalt aus der dichten Nebelhülle auftaucht.



Dann erreiche ich die vorletzte Station an der Schilthornhütte. Nochmal Cola & Bouillon. Jetzt noch 4 Kilometer. ‚30 Minuten, 40 vielleicht‘, denke ich in meiner Flachlandtiroler-Naivität. Nach 20 Minuten stehe ich an der Schilthorntraverse, der letzten Verpflegungsstation, 2 Kilometer vor dem Gipfel. Immer noch 2 Kilometer.

Die Jungs an der Station trotzen der nassen Kälte und machen noch mal richtig Stimmung. Jeder einzelne Läufer wird mit einer Sondereinlage Jodeln und Jauchzen in die Schwaden hinauf Richtung Gipfel katapultiert. Ich finde die Kraft für einen letzten Scherz und bestelle ein Bier. „Ist leider gerade ausgegangen, mußt du den Läufer vor Dir einholen, der hat ne ganze Flasche“, witzeln die Burschen zurück. Und dann entlassen sie mich mit einem irren Gekreische auf die letzten 2 Kilometer.

Die Strecke ist schon lange nicht mehr „laufbar“, zumindest nicht für mich. An der nächsten Steilstelle muss ich auf allen Vieren hoch. Ich habe große Furcht vor einem Sturz, da ich aufgrund von Krämpfen vermutlich gar nicht mehr hochkommen würde. Ich bin froh über die Schutzabsperungen, da mein Tritt zunehmend unsicher wird.

Nun ist es bestimmt nicht mehr weit. Deutlich kann ich das Gejohle auf der Bergstation vernehmen. Gleich wird der Gipfel aus der Nebelsuppe auftauchen. Er muss jetzt endlich auftauchen, es wird verdammt nochmal Zeit. Den Lärm höre ich eigentlich schon seit gut zwanzig Minuten. Ich müsste schon längst oben sein. Der Nebel scheint im gleichen Mass, wie er die Sicht verschlechtert, die Töne zu verstärken. Ich komme mir vor wie in einem dieser Träume, wo man ganz nah am Ziel dran ist, dieses trotz größter Anstrengung aber nicht erreicht.



Courtesy Hans Weytjens

Wie auf einer Rolltreppe, die nach unten fährt, obwohl ich nach oben will. Mir schwinden die Kräfte. Mein Schritt wird wackliger, Muskeln beginnen zu krampfen, die Körperkoordination lässt nach. Die Kälte kriecht mir unter die schweißnasse Laufkleidung. Der Spaß ist verschwunden, die Stimmung droht zu kippen.

50 Minuten habe ich gebraucht für die letzten 4 Kilometer.

Da plötzlich sind die schemenhaften Umrisse der Bergstation zu erkennen. Nur 20 Meter entfernt. Noch nie habe ich mich über den Anblick einer hässlichen Metallburg derart innig gefreut. Eine letzte steile Treppe führt hinauf auf die Plattform. Antje jubelt mir zu und klatscht mich ab. Alles ist gut. Ganz simpel und einfach und schön. Ein paar letzte Schritte und ich überquere die Ziellinie. Ein ungeheures Abenteuer geht zu Ende, ein wilder Ritt über Höhen und Tiefen.

Aus der unwirtlichen Umgebung komme ich wieder sicher zurück in die „Zivilisation“ – wie die Basejumper, die vom Himmel gefallen waren.

Ich bin stolzer Inferno-Finisher.

Epilog

- Das erhaltene Inferno-Finisher-Shirt trage ich mit großem Stolz für den Rest des Wochenendes: Ausgeh-Kleidung für gemeinsames Abendessen mit meinen Lieben, Schlafanzug, Zivilkleidung für die Rückfahrt, nochmals Schlafanzug. Erst am Montag früh traue ich mich dann doch nicht, es zur Arbeit anzulassen.
- Alles ist relativ – auch der „Abenteuer-Grad“ des Infernos. Während des Rennens muss ich mehrmals an die Bergsteiger denken, die unter zum Teil unwirtlichsten Bedingungen die Eiger-Nordwand hoch sind. Dagegen kam mir unser Triathlon-Abenteurer dann doch wie ein längerer Spaziergang vor. Ähnlich war es uns auf der Rabbi-Hütte während unseres MTB-Alpencrosses ergangen. Mehr als 50 Biker hatten hier vor dem feucht-kühlen Wetter Schutz gesucht und waren völlig euphorisiert ob der gerade bezwungenen Auffahrt. Bis dann ein MTB-ler erzählt, dass sein Cousin am Tag zuvor den K2 bezwungen habe und „unsere Abenteurer hoch auf das Rabbijoch da dagegen doch irgendwie nicht ganz so spektakulär rüberkommt“
- Zur Förderung des Allgemeinwissens soll noch erwähnt werden, dass die Gondel von Stechelberg über Mürren hoch zum Schilthorn sowie die Gipfelstation selbst wohl nur fertiggestellt werden konnten dank der finanziellen Zuschüsse der Produktionsgesellschaft für den James Bond-Streifen „Im Geheimdienst Ihrer Majestät“. Der Romanvorlage Ian Fleming’s folgend wird die Gipfelstation noch heute Piz Gloria genannt.
- Für die Interessierten hier noch meine offiziellen Zeiten:

Run I:	00:12:49	(80)	(80)
Road-Bike:	03:57:53	(84)	(84)
MTB:	02:09:55	(118)	(92)
Run II:	03:40:40	(35)	(55)
Overall:	10:01:18	(Platz 55 von 339/314	gestarteten/gefinishten Männern)
- Es gilt „**DANKE!**“ zu sagen an die Organisatoren & Helfer des Infernos (Weltklasse Rennen!) sowie alle meine Trainingspartner, Unterstützer, Fans, Trainer, Freunde (alphabetisch, ohne Garantie auf Vollständigkeit): Alex, Andi S, Anke W, Birgit & Jürgen, Christina & Knut, Christine & Marten, Christoph, Claudia & Markus (lasst’s laufen beim IM Florida), Daniel, Dirk, Doris V (kleinere Zipperlein und größere Zerrungen, alles kein Problem; www.rehaoptimal.com), Georg Black, Gernot, Hans W (der Mann mit der coolsten Vorbereitung aller 333 Teilnehmer), Harald E (tip top informiert bei www.tri2b.com), Holger, Hubert & Claudia, Joachim, Jochen, Jürg (schön ist’s bei Euch in der Schweiz), Jürgen, Kai (nächstes Jahr machen wir wieder mehr gemeinsam), Klaus R (die Brooks waren spitzenklasse; www.ruscher.de), Markus K (der Rücken war ganz stark; www.kolb-physiotherapie.de), Martin & Flo (das alte Principia ist ja doch noch pünktlich fertig geworden; www.swimandbike.de), Michael I, Moni & Said, Robert (ja ggü. Dir bin ich noch ein klitzekleines Inferno-Licht), Nikos (ok, nicht ganz Kona aber fast), Silke, Stefan D, Stefan O, Stephan S (jawohl die Grundlage wird im Winter beim Skaten gelegt; www.radundsportstuetz.de), Thilo M (beim nächsten Rennen darf ich dann bestimmt zeigen, was ich bei dir im Schwimmen gelernt habe; www.scw-muenchen.de), Thomas F, Thomas G, Thomas W, Tobi & Martina, Tony, Uli & Kai, Uli N (zu einem der Triathlon-Urgesteine kommt man immer gerne für Rat & Tat; Orthopädische-Praxis-Nieper), Uli W, Veronika, Wolfgang. Und allen voran natürlich meinen Lieben Laura, Lukas & Antje – ohne euer Verständnis, eure Geduld, Kompromissbereitschaft, Unterstützung wäre das alles nicht im Ansatz vorstellbar!