

18. Inferno – Triathlon 22.08.2015

Die Fakten

Start in Thun (562m), Ziel auf dem Schilthorn (2.970m) über insgesamt 155,1 km mit 5.500 Höhenmetern

Schwimmen: 3,1 km Thuner See von Thun nach Oberhofen

Rad: 97 km von Oberhofen über Beatenberg (1.146m) und Große Scheidegg (1.960m) nach Grindelwald (943m) über 2.145 Höhenmeter

MTB: 30 km von Grindelwald nach Stechelberg (862m) über die Kleine Scheidegg (2.060m) über 1.180 Höhenmeter

Laufen: 25 km von Stechelberg auf das Schilthorn (2.970m) über 2.175 Höhenmeter

Nach dem das Wetter bis Mitte der Woche noch regnerisch und kühl war, gab es am Wettkampftag bestes Bergwetter mit ca. 25°C am See, 12°C auf 2.000m und 7°C auf dem Schilthorn. Wassertemperatur 18°C

Teilnehmer: 297 Einzelathleten und 179 Zweier- bzw. Vierer-Staffeln. Dazu 466 Teilnehmer beim Halbmarathon + 12 Staffeln. Außerdem noch ein Schülertriathlon in Mürren mit 60 Startern. Summasummarum über 1.000 Teilnehmer in den unterschiedlichen Kategorien.

Das Rennen

INFERNO ist beim Inferno-Triathlon Programm ! Diese Veranstaltung stand schon lange auf meiner Wunschliste; endlich dieses Jahr fiel er auf einen Termin außerhalb der NRW-Schulferien.

Die Jungfrau-Region ist mir durch meine drei Teilnahmen am Jungfrau-Marathon schon bestens bekannt, somit wusste ich in etwa, was mich erwartete. Entsprechend gewissenhaft bereite ich mich seit Oktober letzten Jahres darauf vor. Meine Hauptsorge galt aber dem Wetter. In den Bergen kann es auch im Sommer bitterkalt werden, der absolute Albtraum für mich. Aber ich hatte unglaubliches Glück, so wie auch stets bei meinen Jungfrau-Marathon-Starts.

Früh morgens 06:30 Uhr im Dämmerlicht stiegen 499 Einzel- und Staffel-Triathleten ins Wasser, um den Thuner See zu durchqueren. Die Atmosphäre hatte für mich schon etwas Unheimliches an sich. Die Sonne war noch hinter den Bergen versteckt und durch die getönte Schwimmbrille war es recht duster um mich herum. Ich hatte mich für diese Schwimmbrille entschieden, da ich nicht sicher war, ob die Sonne während der ersten Stunde schon über die Bergrücken lugt und mich eventuell blenden könnte, was für die Orientierung noch schlimmer gewesen wäre.

Nach einer Nettoschwimmzeit von 57:05min stieg ich als 5. meiner AK mit einem Rückstand von ca. 5 Minuten aus dem Wasser. Für das Umziehen nahm ich mir Zeit; ich wollte auf keinen Fall auf der hochalpinen Strecke mit Leichtsinnigkeiten bezahlen.

Gleich nach dem Schwimmen ging es 19 km bergan, hinauf nach Beatenberg auf ca. 1.200m, mit herrlichem Blick hinunter auf den Thuner See. Mittlerweile war auch die Sonne hochgestiegen und beleuchtete die schneebedeckten 4.000er (u.a. Eiger, Mönch und Jungfrau)

Nach einer rasanten, gut zu fahrenden Abfahrt hinunter nach Interlaken (Startort des Jungfrau-Marathons) folgte ein 38 km flacher Abschnitt am Briener See entlang bevor das erste knallharte Highlight des Tages folgte, der Aufstieg auf die Große Scheidegg (1.960). Die etwa nur 3m breite und etwas holprige Straße ist weitestgehend für den öffentlichen Straßenverkehr gesperrt und weist Steigungsprozente von maximal bis zu 20% auf. Besondere Vorsicht galt dabei den Postbussen, die immer Vorfahrt haben und sich mit einer Fanfare vor jeder Kurve ankündigen. Mit einer maximalen Übersetzung von 39/28 benötigte ich für diese 18km bis zur Passhöhe 1:20 h, im Blick stets das sonnenüberflutete und schneebedeckte Wetterhorn. Eine atemberaubende Ansicht ! In den Ohren das Gebimmel der Kühe auf den Almwiesen. In der Nase den Geruch von frisch gemähte Wesen. Eigentlich würde ich hier gern wandern gehen...

Die Abfahrt hinunter nach Grindelwald (943) ließ keine Entspannung aufkommen. Auch hier die Straße schmal, teilweise uneben und Postbusse. Auch ein paar Kühe machten es sich auf der Straße bequem.

Grindelwald und damit die nächste Wechselzone erreichte ich nach einer Nettoradzeit von 3:56h. Hier hatte ich mir mit einer Minute Vorsprung vorerst die Führung in der Klassenwertung ab 55 Jahren erkämpft.

Weiter ging es 30 km mit dem MTB, nun über die Kleine Scheidegg (übrigens das Ziel des Jungfrau-Marathons), also wieder hinauf auf 2.000m Meereshöhe. Hier nun stets die Eiger-Nordwand zum greifen nahe. Der Blick war einfach traumhaft schön aber bei Kenntnis der Geschichte auch irgendwie furchteinflößend. Kurz vor Erreichen der Passhöhe hieß es für ca. 400m runter vom Rad und schieben. Es war brutal steil; niemand konnte hier noch im Sattel bleiben.

Was dann hinunter ins Lauterbrunnental nach Stechelberg (862) folgte konnte zur Kamikaze-Aktion werden, wenn man die Bremsen nicht richtig einsetzte. Erst ging es rasant auf normalen Wanderwegen hinab, diesen Abschnitt kannte ich ja schon vom Jungfrau-Marathon. Bald schon zweigte aber die Strecke auf einen steilen, technisch anspruchsvollen Wurzeltrail ab. Mit 2:17 Std. kam ich zum Glück unbeschadet unten an, rutschte jedoch zwischenzeitlich auf den 3. Platz der Klassenwertung ab und hatte nun einen Rückstand von 18 Minuten auf den neuen Führenden. Durch die Sprecher in den Wechselzonen war ich stets informiert und Martina nutzte einen SMS-Service des Veranstalters, um immer aktuell informiert zu sein. Sie erwartete mich im Lauterbrunnental und begleitete mich nun fortan mit Seil- und Bergbahnen bis hinauf ins Ziel.

Nun galt es den abschließenden, energiesaugende Berglauf hinauf zum Piz Gloria aufs fast 3.000m hohe Schilthorn zu absolvieren. Auf den ersten 5km im Lauterbrunnental war ein flüssiges Laufen noch problemlos möglich, auch wenn sich meine Oberschenkel nach den Steigungsmetern der beiden Radabschnitte schon ziemlich zerstört anfühlten. Auch hinauf auf die Grütschalp (1.486) konnte ich noch im wesentlich im Laufschrift bleiben. Allerdings bereitete mir nun so langsam mein Magen Probleme. Den ganzen Tag nur Energy-Trinks, -Riegel und -Gels war nicht mehr so lecker. Ich stieg dann zunehmend auf die angebotene Cola und Bouillon um, was mir sehr gut bekam.

Von der Grütschalp bis zum weltbekannten Urlaubsort Mürren (1.640) gelang es mir noch einmal den Laufschrift aufnehmen, aber meine Energiereserven schwanden zusehends, die

muskuläre Ermüdung nahm im Gegensatz dazu immer mehr zu. Irgendwo munterte mich immer wieder meine treue Seele Martina auf, die mich, wie gesagt, mit den parallel verlaufenden Seil- und Bergbahnen begleitete.

Die letzten 8 km von Mürren bis zum Ziel hatte es alleine mit seinen 1.330 zu bewältigenden Höhenmetern noch einmal so richtig in sich. Ein Wanderschild zeigte 3 Stunden Wanderzeit an. Ich hatte mir zwar die Führung zurück erobert aber meine Lichter gingen immer mehr aus. An Laufen war nun gar nicht mehr zu denken. 2 Stunden benötigte ich für diese restlichen 8 km, allein für die letzten beiden km 40 Minuten. Der Gipfel war zwischenzeitlich in Wolken gehüllt, man konnte aber den Sprecher schon deutlich hören; die Meter schmolzen nur ganz, ganz zaghafte. Im „Kanonenrohr“, eine schwarze Skipiste im Winter, ging es auch schon mal auf allen Vieren voran, so steil und rutschig war es auf dem Schotter. Ich war noch einmal so dankbar über das Wetter; nicht auszudenken, wenn es geregnet hätte... 500m vor dem Ziel dann die Schilthorntraverse; Fixseile und Fangnetzte links und rechts auf einem ca. 50m langen Grat – das alles schon leicht schwankend bzw. in die Hocke gehend, da die Beine leer und im Kopf Höhenangst. Martina ist mir ca. 150 Meter von oben entgegen gekommen und hat mich quasi die letzten Steigungsmeter hinauf gepeitscht. Selbst die letzten 12 Stufen einer Treppe zur Bergstation waren unter dem tosenden Beifall der anwesenden Zuschauer nur noch unter größter Kraftanstrengung zu bezwingen. Der Sprecher kündigte mich da schon mit meinem Klassensieg an. Nun konnte ich endlich meinen Endorphinen ungezügelt freien Lauf lassen. Ich hatte es wirklich geschafft, alle Zweifel, die mich Wochenlang plagten, hatten sich in der wunderschönen schweizerischen Bergwelt in Luft aufgelöst. 3:56 Std. zeigte meine Uhr als reine „Lauf“-Zeit an; 11:21,05 Std. insgesamt für den gesamten Inferno-Triathlon. Vor mir haben bereits 75 Männer den Gipfel erreicht, jedoch war keiner älter als ich.

Resümee

Der hinter mir liegende Inferno-Triathlon wurde seinem Namen vollends gerecht. Ich persönlich wurde, glaube ich, muskulär noch nie so gefordert. Fast elfeinhalb Stunden Ausdauersport auf höchstem Niveau hat mir immense viel Energie gezogen; Meine Polar-Uhr hat mir einen Verbrauch von sage und schreibe 9.440 kcal angezeigt, soviel wie noch nie während eines Wettbewerbes in 30 Jahren Ausdauersport.

Der Aufwand ist für diese Veranstaltung trainingstechnisch, logistisch und auch finanziell recht hoch. Belohnt wird man jedoch mit Erlebnissen und Erfahrungen, die nicht jeder in der Lage ist, zu erlangen und die es für kein Geld der Welt zu kaufen gibt.

800 Helfer sorgten dabei für eine perfekte und riesige Organisation, dem Veranstalter gebührt Anerkennung für diesen einzigartigen Event im Berner Oberland. Vielen herzlichen Dank !!