

Inferno Halbmarathon - Erfahrungsbericht

Vergleich mit anderen Bergläufen dieser Region

Moin,

als gebürtiger Flachländer und Freizeitsportler, der seit über 10 Jahren in seiner Wahlheimat im Schwarzwald unterwegs ist, möchte ich allen Interessierten meinen Eindruck vom Inferno Halbmarathon (ca. 21KM, ca. 2175HM) schildern.

Schließlich ziehe ich noch einen Vergleich zu 2 anderen Bergläufen dieser Region und zwar dem Glacier3000run und dem Jungfrau-Marathon.

Der Reiz von Berg- und anderen Naturläufen liegt m.E. nach in dem landschaftlichen Reiz und der Vielseitigkeit der Laufstrecke. Aufgrund der zurückzulegenden Höhenmeter ändern sich die Umgebung und deren Bedingungen für Wanderer/Läufer zusehends.

Im Hochsommer ist die Belohnung der Mühen, insbesondere bei klarem Wetter, maximal. Der phänomenale Ausblick ab ca. 2000 HM und angenehme Temperaturen sind grundsätzlich sinnstiftende Merkmale. Das Wetter kann auch mal umschwenken. Dies stellt eine zusätzliche Herausforderung dar, die bleibenden Eindruck hinterlassen kann.

Die mit nominell 500 Teilnehmer/innen (2017) nicht zu große Gruppe macht den Start noch angenehm und die Lauferfahrung bereits ab KM2 tendenziell entspannt.

Die Ausrüstungsfrage hat mich, vor dem Hintergrund des unsicheren Wetters, mehr beschäftigt als ich es sonst gewohnt war. Bis zum Start war nicht klar, ob mit Regen zu rechnen ist oder nicht. Am Vortag hatte es kräftig geschüttet und dies habe ich bei meiner Laufschuhwahl mit berücksichtigt. Grundsätzlich wäre ich mit leichteren und luftigeren Laufschuhen gestartet, aber ich wollte gerne vermeiden, dass ich nasse Füße bekomme. Für solche Fälle hatte ich neben einem Ersatzpaar Laufsocken noch ein Undershirt zum Wechseln dabei. Ein leichte Windjacke, Mütze und Halstuch runden die Ausstattung ab.

Die Wahl der Ausrüstung fiel bei den Teilnehmer sehr unterschiedlich aus. Einige schleppen ziemlich viel mit rauf, andere laufen sehr minimalistisch und einen Läufer habe ich mit „Laufschlappen“ gesehen. Alles machbar; nur eine Frage der eigenen Lauftechnik und dem Untergrund angepasstem Verhalten. In manchen Ausprägungen wohl auch mehr eine ideelle Frage (typbedingt) als rational begründbar – es muss eben für einen selbst passen.

Geregnet hat es während meines Laufs dann glücklicherweise doch nicht, so dass ich die Windjacke in der Weste lassen konnte.

Die Strecke von Lauterbrunnen zum Schilthorn teilt sich grob in 3 Abschnitte. Auf dem ersten Abschnitt über 7 KM sind durchschnittlich ca. 10% Steigung zu bewältigen. Auf dem 2. Abschnitt über weitere 6 Kilometer sind vergleichsweise nur wenige Höhenmeter zu bewältigen und man kann diesen Abschnitt sogar recht flott laufen. Auf den letzten 8KM ab Mürren müssen dann gut 15% im Schnitt(!) bewältigt werden. Je nach Leistungsniveau wird ab dann nur noch wenig oder gar nicht mehr gelaufen, sondern gegangen. Grundsätzlich kann man ganz grob pauschalieren, dass man etwas mehr Zeit für die letzten 8KM einplanen sollte als für die ersten 13KM bis Mürren. Tatsächlich hat der männliche Sieger in diesem Jahr (Jonas Lehmann, 02:04:47) auf den letzten 8KM ca. 8% mehr Zeit aufgewendet als für die ersten 13KM. Bei der schnellsten Frau (Emma Pooley, 02:21:10) sind es ca. 15%. Je nachdem wie defensiv (oder auch nicht) man startet sollte man entsprechend mehr Zeit für den Aufstieg zum Schilthorn einplanen. Soviel zur Renneinteilung.

Die Anzahl der VPs ist sinnvoll gewählt und der Abstand zum Ende der Strecke hin lädt immer wieder zum rechtzeitigen „Nachtanken“ ein.

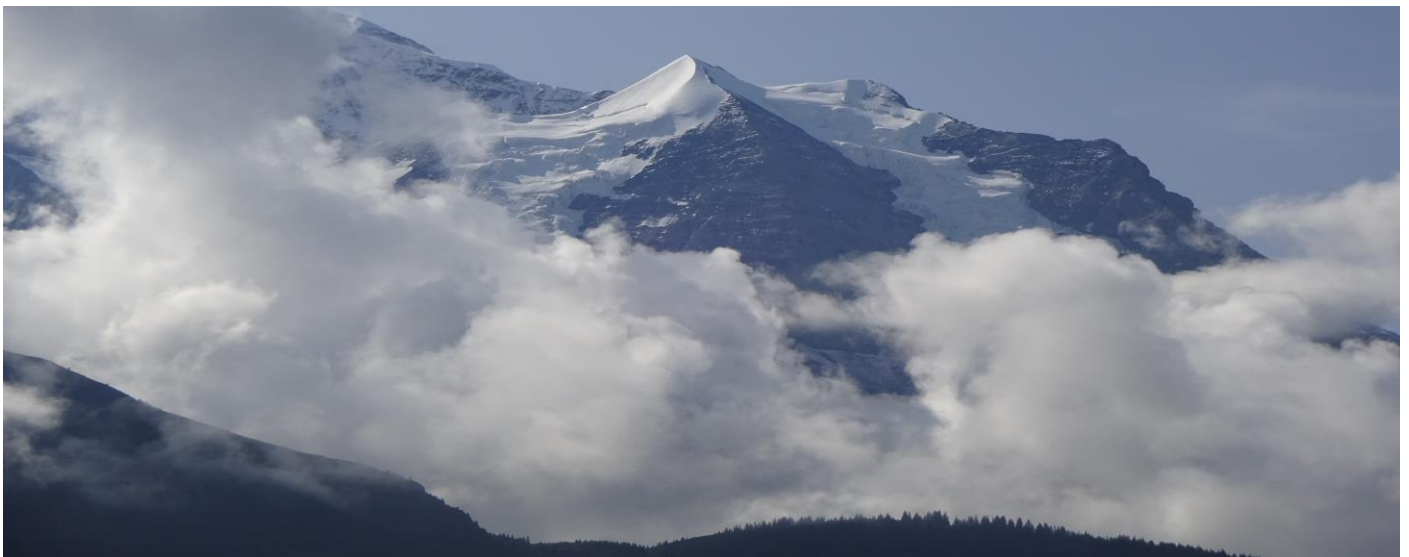
Der Anstieg auf den letzten 2 Kilometern ist technisch anspruchsvoller als der beim Jungfrau-Marathon zum Ende hin und erfordert ggf. etwas mehr Aufmerksamkeit und Kraftreserven. Der Glacier3000run hat ebenfalls zwei solche Kilometer im Streckenverlauf (KM21-KM23). Diese „Kletterpassagen“ machen auch den besonderen Reiz dieser Läufe aus.



Leider konnte ich die Aussicht im Ziel auf dem Schilthorn aufgrund des Nebels nicht wirklich genießen, aber das ist dem Lauf selbst nicht anzulasten.

Super ist, dass man sich noch kurzfristig voranmelden und auch am Renntag selbst noch nachmelden kann! Für alle, die trotz ihrer Vorbereitung den Start vom Wetter abhängig machen wollten; ist dies eine mögliche Option.

Für regionale Verhältnisse ist die Anmeldegebühr (50/70CHF) günstig, aber man muss auch berücksichtigen, dass der Start in Lauterbrunnen ist, während der Zielbereich (hier: Duschen und Pasta-Party) wiederum in Mürren ist. Dies relativiert die Startgebühr für reine Läufer/innen etwas; aber die Lauferfahrung selbst rechtfertigt den logistischen Aufwand auf jeden Fall! Die Helfer/innen auf der Laufstrecke/VPs und in den Zielbereichen sind sehr herzlich und super engagiert! Man fühlt sich jederzeit bestens aufgehoben und gut betreut!



Fazit:

Für Berglaufeinsteiger ist der Inferno deshalb doch noch geeignet, da es keine strengen „cut-off-Zeiten“ während des Halbmarathons gibt, denn die Strecke zum Schilthorn ist wegen der Triathleten (denen allen Respekt für ihre Leistung zu zollen ist!!) noch bis zum Abend freigegeben. Wer sich den Jungfrau-Marathon zutraut, der kann auch hier problemlos starten. Ohne Training geht es natürlich nicht; aber letztlich ist „mentale Stärke“ der entscheidende Faktor.



Sportliche Grüße, Phil