

Inferno Triathlon 2010 von Tobias Prüßner

Es sollte das Highlight der Saison werden, und der Inferno 2010 übertraf alle Erwartungen, die ich vorher in diesen Wettkampf gesetzt hatte. Es begann schon mit der Anreise am Montag in Grindelwald, wo uns das Dreigestirn aus Eiger, Mönch und Jungfrau in seiner ganzen Pracht begrüßte. Die Tage vorher wurden natürlich zu ausführlichen Streckenbesichtigungen zu Fuß, auf dem Rad und dem Auto genutzt, da ich als Inferno- und Hochgebirgsrookie, keine richtige Ahnung davon hatte, was mich hier erwarten sollte. Zwar konnte ich zu Hause auch auf vielen auch längeren Steigungen auf Asphalt sowie Trails in den heimischen Wäldern trainieren, allerdings ist das hochalpine Gelände doch schon etwas anderes und so rückte die grandiose Bergkulisse die Relation zwischen meinem Trainingsrevier und den Wettkampfstrecken wieder zurecht.

Schneller als gedacht war der Wettkampfmorgen gekommen und so klingelte um vier Uhr morgens, nach einer verständlicherweise sehr unruhigen, Nacht der Wecker. Ohne richtigen Hunger, aber notwendigerweise, „würgte“ ich mein Müsli herunter und wir begaben uns auf die normalerweise knapp einstündige Fahrt zum Start nach Oberhofen, die jedoch schon nach 40 Minuten beendet war.

Dort erwartete uns schon ein Haufen anderer Triathleten mitsamt ihren Supportern, die in der übliche Vorwettkampfhektik rund um Ihre Autos liefen, sich an- und umzogen und mehr oder wenige lockere Pläuschchen mit anderen Teilnehmern hielten.



Zwar hatte ich mir den Schwimmstart schon vorher angeschaut, allerdings war die Kulisse im Anbetracht der natürlichen Nervosität, dem wolkenlosen Himmel und der morgendlichen Dämmerung sehr imposant. Leider meinte es der Wind nicht ganz so gut wie das übrige Wetter an diesem Tage und wehte von schräg rechts kommend

über den, mit 17 Grad nicht eben warmen, Thunersee. Das bedeutet höchste Konzentration schon beim Schwimmen, da bei jedem Atemzug die Gefahr bestand, Wasser zu schlucken, was bei solch einer Distanz ja schonmal unangenehm werden kann. Kurz vor dem Start noch schnell einen halben Energieriegel eingeschoben, mich von meinem Supporter (Vater) verabschiedet, den ich erst im Ziel wiedersehen sollte, weil er sich in der Woche vorher kurzerhand dazu entschlossen hatte den Halbmarathon mitzulaufen, und ab zum einschwimmen in den See. Nach einer gefühlten Ewigkeit im Wasser stehen, erklang das Startsignal, der Böllerschuss, den ich aufgrund meines Adrenalinlevels, gar nicht wahrnahm und 330 Athleten begannen ihr ganz persönliches Inferno vor der grandiosen Bergkulisse, über der sich langsam die Sonne ihren Weg suchte. Für mich eher ungewöhnlich ging ich die ersten Meter des Schwimmens, ob aus Respekt oder was auch immer, ich weiß es nicht. Leider sollten sich meine Vorstartbefürchtungen bezüglich des Wellenganges bewahrheiten und so hatte ich mit erheblichen Problemen bei meiner eigentlichen Paradedisziplin zu kämpfen, die aus ungewollter „Getränkeaufnahme“ mit teilweise Brustschwimmeinlagen, und öfteren Orientierungsschwierigkeiten bestanden. Nach 56 Minuten für 3,1km (zum Vergleich: meine Bestzeit über 3,8km beim Ironman im offenen Meer aus dem Jahr 2009 beträgt 54 Minuten!!!) hatte ich die ersten Teildisziplin überstanden und war ehrlich gesagt schon überaus zufrieden.



Nach dem etwas längeren Wechsel stand nun zuerst die 97km lange Rennradstrecke über den Beatenberg und die große Scheidegg auf dem Programm. Mit dem nötigen Respekt ging ich den bereits nach knapp 500m beginnenden gut 13km langen Anstieg zum Beatenberg an. Da ich mir im Vorfeld auf dieses Rennen 11/32 MTB Ritzelpaket ans Rad gebastelt hatte, konnte ich relativ ruhig und entspannt den Berg fahren und überholte eine ganze Menge Athleten, die sich mit sehr niedriger Trittfrequenz und sehr viel Kraft schon jetzt „hochzuquälen“ schienen. Oben angekommen begann für mich als sehr schlechten Abfahrer die erste „wahre Prüfung“ auf der Radstrecke. Eine nicht ganz einfache Abfahrt hinunter nach

Interlaken, auf der mich viel der zuvor am Berg überholten Athleten mich ihrerseits hinter sich ließen. Unten angekommen, hieß es auf dem längerem Flachstück entlang am schönen, im Sonnenlicht türkis schimmernden Brienersee, erstmal essen, trinken und möglichst nicht die Beine dick fahren. Das Flachstück verleitete natürlich dazu ordentlich aufs Tempo zu drücken, aber in Anbetracht der noch kommenden Streckenabschnitte beließ ich es bei einem Schnitt deutlich unter 40km/h. Die Sonne stieg immer höher auf und so konnte ich mich zwischendurch meiner Armlinge entledigen, die ich im Nachhinein gar nicht gebraucht hätte. Am Ende der „Ruhephase“ auf dem Flachstück, bogen wir nach rechts ab und nun begann eine recht harte Prüfung, Der knapp 20km lange Anstieg zur großen Scheidegg. Zunächst in bewaldeten Gebiet recht seicht ansteigend wurde es immer steiler bis man nach dem schönen Rosenloui, der kleinsten Ortschaft der Schweiz wie ich gelernt habe, an das steilste Stück auf der Rennradstrecke kam, der Schwarzwaldalp. Eine Passage mit über 20%Steigung auf einer Länge von ca. 1,5-2km. Spätestens hier wusste ich, wofür ich das 32er Blatt angebaut hatte. Die Tritte aller wurde schwerer und man sah in einige schon jetzt ziemlich erschöpfte Gesichter. Aufgrund meines Heimtrainings an ebenso steilen, nicht aber so langen Steigung, konnte ich auch hier gut mithalten und überholte auch auf diesem Abschnitt wiederum viele Fahrer(innen). Da sich die Uhr mittlerweile schon gegen den frühen Mittag bewegte, stiegen auch die Temperaturen unaufhörlich an. Die kamen einem mangels richtigem Fahrtwind natürlich deutlich höher vor. Hier war ich nun richtig in meinem Element, da ich solche heißen Bedingungen liebe, und im Umkehrschluss das Wetter des Vorjahres, mit Kälte und zwischenzeitlichen Regenschauern, mich mit Sicherheit nicht zu Bestleistungen beflügelt hätte. Dementsprechend motiviert und gut gelaunt (sofern man nach 20km Anstieg von guter Laune sprechen kann) erreichte ich die Passhöhe auf 1960m, verpflegte mich nochmal mit fester Nahrung und „stürzte“ mich in die für mich wiederum sehr schwierige, weil mit engen Kurven versehene, Abfahrt hinunter nach Grindelwald, meinem „Heimatort“ für diese Rennwoche. Und hier hatte ich das Gefühl eines Dejavus. Wie schon am Beatenberg überholten mich einige Fahrer(innen) die ich vorher am Berg überholte hatte. Da für mich primär aber beim ersten Start hier, aufgrund fehlender Erfahrung bei hochalpinen Wettkämpfen, der Spaß und Finishergedanke im Vordergrund standen, konnten ich gut damit leben und erreichte kurz darauf Grindelwald. Hier erwartete uns ein großes, gut gelauntes und ständig applaudierendes Publikum, was vermutlich am schönen Wetter und der Tageszeit lag. Am meisten erstaunt war ich über die vielen koreanischen Touristen, die offensichtlich, von solch einer Art des Wettkampfes noch nie etwas gesehen oder gehört hatten. So fotografierten sie nahezu jeden Athleten beim Wechsel von oben bis unten, unterstützt vom frenetischen Jubel ihrer, seltenen, nicht fotografierenden Landsleute.

Angefeuert und hoch motiviert betrat ich nun Neuland in einem Wettkampf. Nach dem Radfahren wurde wieder radgefahren, diesmal nur etwas anders, nämlich auf dem MTB. Auch hier gings nach einem kurzen matschigen Abschnitt durch einen Busch gleich richtig zur Sache. Gut 14 km durchgehender Anstieg von ca. 900m auf über 2000m über dem Meer hinauf zur kleinen Scheidegg unterhalb der bekannte Eiger-Nordwand. Ich fand gut in den Rhythmus und schraubte mich immer höher auf den noch gut zu fahrenden Asphaltwegen. Immer wieder überholte ich einige Triathleten, und wurde dann auch selbst wieder von einigen überholt. So fuhren wir quasi ständig in einer „Gruppe“ den Berg hinauf. Zwischenzeitlich erfuhr ich von zwei Mitfahrern, daß der Hubschrauber der ständig um die Eigerwand flog, gekommen war um zwei Bergsteiger rauszuholen. Interessante Zwischeninfo. Sofern es ging fiel

der Blick immer wieder auch mal neben die Strecke auf die schöne Landschaft, die sich bei dem Kaiserwetter natürlich von Ihrer besten Seite zeigte.



Langsam wechselte der Belag und das fahren wurde zusehens schwieriger. So musste ich einige Male an den Steilstücke absteigen und schieben, wobei das vermutlich nicht unbedingt langsamer war. Nach einem zwischenzeitlichen Fahrstück gelangte ich zu der, aus vielen Erlebnisberichten bekannten, groben Geröllpiste, die, laut den Erfahrenen Infernostartern, nur die Besten fahren konnten. Da ich mich nicht zu denen zählte, machte ich mir auch keine Illusionen und stieg bereits am Anfang des ca. 300m langen Stückes ab. Nach diesem wiederholten Schiebeintermezzo hatte ich auch die dritte große Steigung und somit den dritten Pass der Radstrecke, die kleine Scheidegg mit über 2000m Höhe ü.m.erreicht. Auch hier wurde ich wieder verpflegt, und ab in die Abfahrt nach Stechelberg. Zuerst über Schotterpisten und in Serpentinaen noch machbar, zeigte sich der zweite Teil der Strecke in bester Trailmanier. Über eine Wiese gelangte man auf einen Wurzeltrail, der mir nicht nur vor Anstrengung den Schweiß auf die Stirn trieb. Zwar war ich aus unserm Wald einige, auch nicht einfache Trails gewöhnt, jedoch ist in der Schweiz und speziell beim Inferno halt alles etwas größer. Leider konnte ich den Fahrspaß der anderen Teilnehmer nur zeitweise teilen und musste an manchen Stellen absteigen und schieben. Trotzdem hat mir der Trail natürlich Spaß gemacht und nach den ersten Kurven hatte ich den Dreh relativ gut raus. Unten angelangt lagen noch knapp 5km auf Asphalt und Feldweg bis zur Wechselzone nach Stechelberg vor mir. Dort stand wieder Verpflegung auf dem Programm und so begann ich kurze Zeit später mit der dritten(vierten?) Disziplin. Recht problemlos legte ich die flachen ersten 5km zurück und konnte mir die Beine nach dem Radpart wieder „locker“ laufen. Schneller als gedacht, mit einem 4.40er Schnitt für eine Langdistanz vielleicht etwas schnell, kam ich nach Lauterbrunnen, wo die Zuschauer wieder mal in großen Mengen standen und applaudierten. Jetzt begann die erste Steigung nach Müren. Ich hatte mir zwar das Streckenprofil angesehen, wusste aber über die Länge und Prozentzahl der Steigung nicht wirklich viel. So beschloss ich bereits jetzt zum schnellen Gehen zu wechseln und fuhr mit dieser Taktik nicht schlecht. Fast alle meiner jetzigen „Leidensgenossen“ gingen hier. Diejenigen, die liefen, konnten sich nicht weit

absetzen und konnten von mir auf den seltenen Flachstücken wieder gestellt werden. Die Wege führten im Wald über geschotterte Wege, Wanderwege und einem ziemlich üblen (zu dem Zeitpunkt wusste ich noch nicht was noch wirklich übles kam) und steilen über feuchte Wurzeln ohne richtige Wegführung. Hier zeigten meine Oberschenkel leichte Ansätze von Krämpfen, die ich aber, wie sich später als richtig herausstellte, auf die extrem unebene Wegstrecke zurückführte. Bereits jetzt stieg die Herzfrequenz beim schnellen Gehen, man könnte auch walken sagen, auf hohe Werte, beruhigte sich aber auf den flacheren Stücken wieder. Da ich die Strecke ja noch nicht kannte, erwarteten mich hinter jeder Kurve neue Eindrücke, die ich förmlich aufzusaugen schien. Und es hatte fast den Anschein, je höher man kam ,desto schöner wurde die Landschaft. In Mürren begann dann ein wahrer „Triumphlauf“. Jubelnde Zuschauer und aufmunternde Worte trugen mich wie auf einer Wolke durch den kleinen Ort auf 1600m Höhe. Freundlich wie ich bin, versuchte ich jeden Zujubler zu grüßen und so hatte ich nach der Hälfte des Ortes bereits das Gefühl, mein Arm fällt vor lauter Winken ab. Aber ich denke, wenn einen die Zuschauer so unterstützen, haben sie es auch verdient, daß man Ihnen etwas zurückgibt...und wenn es nur ein Winken oder ein kurzes Wort des Dankes ist. Schließlich hilft einem, zumindest mir, die Unterstützung der Zuschauer sehr. Im Bekleidungsposten in Agerten half mir ein Gruppe von sehr freundlichen jungen Frauen meine Kleidung zu wechseln (Tri Top und Jacke) und nach einem kurzen netten Zwiegespräch wünschten Sie mir auf dem weiteren Weg viel Erfolg und weiter ging mein Weg hoch zum Gipfel. Relativ gestärkt und motiviert von der enormen Kulissen in Mürren passierte ich die Baumgrenze und was sich mir ab jetzt bot, war eine außergewöhnliche und schöne Landschaft, wie ich sie zuvor nur von Bildern kannte. Doch auch diese schön-bizarre Gegend machte das „Kanonenrohr“ nicht einfacher zu bewältigen. Ein in steilen Serpentina nach oben gewundener Weg zog sich durch die schwarze Skipiste. Immer wieder ging mein Blick nach oben und ich sah, wie Athleten weit vor mir Richtung nächste Verpflegung schlichen. Meine Schritte wurden kürzer, ebenso wie die Atmung. Immer öfter musste ich stehenbleiben und beim Gehen meine Hände in die Seiten legen um den Rücken zu stützen. So langsam kam die Müdigkeit durch, der Rücken schmerzte und der Magen meldete sich immer häufiger. Ab jetzt war es ein Rennen der Psyche. Der Wille das Ziel auf dem Schilthorn zu sehen wurde immer größer und mobilisierte nie zuvor erahnte Kräfte. Selbst beim Aufstellen meiner Ironmanbestzeit von 9.42, hatte ich nicht solche Emotionen entwickelt. Es ist enorm wie sehr der Mythos Inferno von mir Besitz ergriffen hatte. Wie froh war ich immer wenn eine Verpflegung kam. Schließlich traf man hier immer wieder die zwischenzeitlich versprengte Mitstreiter und nutzte diese kurze Zusammenkunft zu einem kleinen Plausch. Ein Athlet machte sogar Fotos von vielen, die er sah...Inferno-Spirit pur. So ging es immer höher, der Blick fiel immer wieder auf die grandiose Bergkulisse, die man bei klarem Wetter in der vollen Pracht genießen konnte. Immer steiler wurde der „Trail“, der zum Gipfel führte. Dann, wie aus dem Nix, lag er vor mir...der berühmte Gipfelgrat, den man in fast allen Fotoalben zu sehen bekommt. Ein ca. ein Meter breiter steinger Weg, nur durch eine Art Zaun gesichert, rechts und links der Abhang. Da ich mich nicht wirklich als schwindelfrei bezeichnen kann und sich beim aufbäumen immer wieder leichter Schwindel einstellte, half mir freundlicherweise ein Helfer über den Grat und ein paar Meter weiter. Doch wer denkt, jetzt sei man im Ziel, der irrt. Auf den letzten gut 200 m standen noch mal einige Höhenmeter auf dem Programm, die mich aber jetzt auch nicht mehr von meinem großen Ziel abhalten konnten. Hier begleitete mich mein Vater auf den letzten Metern, der zuvor bereits den Halbmarathon gefinisht hatte und schon von oben gesehen hatte, daß ich mit Problemen den Schiltgrat überquert hatte.

Voller Zufriedenheit und absolut glücklich, stieg ich die letzten Meter über die Leiter zum Plateau hoch und überquerte, alle Schmerzen und Anstrengungen vergessen, nach 13.13 die Ziellinie bei herrlichstem Wetter. So lagen nahezu aller Berge des Berner Oberlandes im Schein der untergehenden Sonne, rötlich schimmernd vor mir. Oben traf ich auch zwei meiner Helferinnen aus Aegerten wieder, die mir wie viele andere zum Finish gratulierten.



Es bleibt ein unvergesslicher Tag bei dem für mich schönsten und anstrengsten Wettkampf überhaupt und schon jetzt plane ich die Vorbereitung für den Start im nächsten Jahr. Denn da werde ich auf jeden Fall wieder beim Inferno an der Startlinie stehen. Einen Dank noch mal an das OK, die Zuschauer an der Strecke, und meinen Vater, der mich vor, während und nach dem Rennen so super unterstützt hat.