



Wenn du irgendwann einmal in den Triathlon "Himmel" kommen willst, musst du durch die Hölle gehen.

Wer das gesagt hat, weiß wovon er redet: Der 'INFERNO' trägt seinen Namen zurecht, ist er doch mit mehr als 5500 Höhenmetern einer der härtesten Triathlons der Welt. Dass er in der Schweiz, im Berner Oberland mit der Traumkulisse von Eiger, Mönch und Jungfrau, stattfindet, ist dabei nur logisch - denn hier gibt es genug Berge, die dir das 'Triathlonleben' so richtig schön schwer machen können.

Schaut man bei Google nach "Inferno" findest man ganz am Anfang die Beschreibung der Hölle aus der 'Göttlichen Komödie' des italienischen Schriftstellers Dante. Die dort hinkommen, müssen für ihre Sünden büßen. Beim 'INFERNO'-Triathlon brauchst du nicht extra zu sündigen, dafür aber musst du büßen: für jede Trainingseinheit und Disziplin, die du mal hast auf die leichte Schulter genommen. Und für die Illusion, ... es wird schon nicht so schwer werden, wie es ist.

Der 'INFERNO'-Triathlon beginnt am Thuner See mit 3,1km Schwimmen. Danach steigst du aufs Velo - wie die Schweizer das Rennrad nennen - und radelst mehr oder weniger locker im Schweiße deines Angesichts die 100km von Oberhofen über Sigriswil hinauf nach Beatenberg (1.Anstieg 1153m), dann hinunter nach Interlaken, am Briener See entlang Richtung Meiringen. Dort kommt der zweite und richtige Hammer-Anstieg: hinauf zur Großen Scheidegg (1960m). Sofort musst du wieder hinunter nach Grindelwald. In Grindelwald wird gewechselt: ab jetzt folgt der dritte Aufstieg mit dem Mountainbike hinauf zur Kleinen Scheidegg (2060m) und dann geht's "höllisch"-steil bergab nach Lauterbrunnen und in Richtung Stechelberg; gesamt auch mehr als 30 Kilometer.

Ja, und dort im Tal beginnt dann eigentlich erst der richtige 'INFERNO'-Kampf: Es ist jetzt noch ein 25 km und fast 2.200HM steiler Berglauf über Mürren bis hinauf auf das Schilthorn mit Piz Gloria in knapp Dreitausend Meter Höhe zu absolvieren. Insgesamt also 5.500 Höhenmeter an Steigungen für Velo, Bike und Berglauf. Und das an einem Stück - von morgens 6:30 bis maximal 20:30 abends zum Zielschluss. Man gönnt sich ja sonst nichts!



Und man muss ein bisschen Glück haben. Auch das gehört dazu, denn das Wetter spielt bei dieser Herausforderung eine nicht zu unterschätzende Rolle. Wir hatten in diesem Jahr Glück - denn das Wasser war ausreichend, um 3 Kilometer zu schwimmen und nicht zu erfrieren, es war feucht-nebelig mit leichtem Regen beim Radfahren, es war 'nur' Nebel und kein Schnee beim Aufstieg zum Schilthorn. Also los geht's: Etwa 330 Single-Triathleten/innen und rund 200 Teams sind am gemeinsamen Start im Strandbad.



Um 6:30 Uhr ist es noch dunkel als die Meute in den Thuner See steigt. Irgendwo da in der Ferne ein Licht - es ist das Schloss Oberhofen. Aber das Schwimmziel ist noch ein Stück rechts davon und man sieht eigentlich nichts, was man als optischen Punkt dort ansteuern könnte. Egal, ein Knall - und los geht's. Erstaunlich, aber jeder hat genug Platz und Behinderungen gibt es bei den fast 550 Schwimmern/innen nicht. Man braucht ja auch nicht zu denken, nur gleichmäßig 'paddeln' und ab und zu mal den Kopf heben. Bald kommen Wellen auf und das Ziel ist nicht mehr auszumachen. Also, irgendwie die Richtung halten, wo alle hinwollen. Der Neopren und die Schwimmhaube halten gut warm - nur Wasser schlucken ist angesagt. Ich für meinen Teil mehr, als ich später in den Trinkflaschen am Rennrad habe. Gut - dann eben schon mal etwas "vorgetrunken" - der Bauch ist voll.

Einen großen Fehler, den du machen kannst, ist falsche Hektik. Das kann unverzeihlich sein, denn der Tag wird noch lang - sehr lang - und man braucht irgendwann jede einzelne Kalorie, die der Körper gespeichert hat. Mit der Schwimmzeit von 57 min bin ich ganz zufrieden und hoffe auch weiter die Zwischen-Limitzeiten zu schaffen, damit das Ganze nicht schon vorzeitig für mich ein Ende hat. Denn wer nicht im Limit liegt, wird gnadenlos aus dem

Rennen genommen.

Aus dem Wasser locker in die Wechselzone zum Rennrad. Alles noch da, was man am Tag zuvor schon bereitgelegt hat? Vergiss die Jacke nicht, denn es kann oben noch kalt werden. Ich stecke zwei Broteinschnitten ein, denn mit Sicherheit kommt der richtige Hunger und ein solches 'Ast' kannst du dir hier nicht erlauben.

Ein Vorteil ist sicher Streckenkenntnis, denn das hilft bei der richtigen Einteilung der Körner. Aber die Berge muss trotzdem jeder selbst hinauf (vielleicht ist es ja genau DAS, was Triathlon so ausmacht: 3 Disziplinen auf denen du ganz allein auf dich selbst angewiesen bist).

Was dem Schweizer Veranstalter wahrscheinlich sehr großen Spaß gemacht hat, ist die Tatsache, dass es immer noch einen schwereren und steileren Weg gibt, als den, der sich anbietet. Es geht 'hammerhart' nach oben, es geht rasend steil nach unten. Da ist der richtige Rhythmus und die Einteilung der einzig wahre Weg, um überhaupt ins Ziel zu kommen. Egal, wer da an dir vorbeifliegt' oder wen du hinter dir lässt: es ist nur eines wirklich wichtig: Ankommen! Du willst nur ankommen - und das auf dem "höchsten Triathlonziel der WELT".

Die ersten Radkilometer hinauf nach Beatenberg sind schon anspruchsvoll. Das alles im Nebel und leichten Regen. In der Abfahrt sehe ich einen Gestürzten; ist aber nicht so schlimm und auch er fährt weiter. Man muss schon wissen, wo die Grenze der Geschwindigkeit ist, aber bis auf 70km/h lasse ich es auch teilweise rollen. Ab Interlaken wird es flach bis wellig. Eigentlich schön, doch dann kommt der "Einstieg in den Aufstieg": Es geht hinauf zur Großen Scheidegg mit teilweise abartigen 18% Steigung und alles, was mal etwas 'flacher' wird, ist eine Erholung. Auf dem Pass dann Jacke drüber und mit haarigen 50km/h hinein in den Nebel. Glücklicherweise ist hier oben kein Autoverkehr und auch die angesagten Postbusse kommen mir nicht entgegen. Allerdings stehen immer mal wieder ein paar Kühe auf dem Weg und du musst schnell nach links oder rechts ausweichen.



In Grindelwald wird zügig das Rennrad gegen das Mountainbike gewechselt. Neue Schuhe, das andere kann bleiben. Nur die Sonnenbrille hatte nichts zu tun und steckte in der Trikottasche.



Ab jetzt ging es richtig steil bergauf. Erst auf kleinen Almstraßen, dann auf Schotterstrecken und schließlich ist nur noch Schieben angesagt - immer bergauf. Die Eigernordwand ist nicht zu sehen, alles im Nebel und Regen. Die Sitzposition, streng nach vorn geneigt, bringt dem Rücken höllische Schmerzen. Mit der kleinsten Übersetzung strampelt man nach oben. Aber wo ist oben? Schon wieder eine Abbiegung und es wird noch steiler. Ist das doch die Eigerwand? Du siehst kein Ende und lebst einzig von der Hoffnung, dass es irgendwann doch einmal zu Ende sein muss. Oben frage ich einen Helfer, ob da überhaupt noch jemand fahren kann. Er sagt "Ja" - aber nur der Erste hätte es wohl angeblich geschafft. Mein Zweifel bleibt und ich sehne mich nach einem Becher Tee und ein Bouillon. Nach der Kleinen Scheidegg geht's wieder nach unten - höllisch nach unten. Die Steine fliegen unter den Reifen weg, Matsch und Schlamm spritzen um dich herum, die Bremsen werden nur benutzt, wenn unbedingt notwendig. Einige Schweizer, die hier jeden Zentimeter auswendig kennen, toben an mir vorbei, dass mir Hören und Sehen vergeht. Und dann, vor Wengen, auf einmal scharf links und in direkt abfallender Zick-Zack-Tour hinab nach Lauterbrunnen.

In irgend einer dieser engen Kehren springt mir der Lenker aus der Hand und ich liege auf der Fr...! Aber nicht so schlimm, der

Schreck war wohl größer als die Schürfwunde. Jetzt ist das auch schon alles egal. Irgendwann hast du wieder Asphalt unter den Reifen, du atmest tief durch und sagst, es liegt hinter dir. Dann ... ja dann kommt man auch in der dritten Wechselzone an.

Aber richtig: Das eigentliche 'Inferno' - die Hölle - geht hier erst los: Der Lauf hinauf auf Dreitausend Meter Höhe. Der "Kampf gegen die Erdanziehung"!

Da ich absichtlich keine Uhr mitgenommen habe, um mich nicht unter Druck zu setzen, frage ich im Umkleidezelt mein Gegenüber, ob wir noch im Zeitlimit liegen. Er beruhigt mich und jetzt mache ich auch meinen Traum wahr: Hinauf aufs Schilthorn in meinem "Teufelkostüm" zu laufen. Das kostet zwar ein bißchen mehr Kraft und Zeit, aber wenn du schon den INFERNO läufst, dann wenigstens als 'Teufelchen'. Zwar steht auf dem Shirt "Sympathy for the Inferno-Devil" - aber keiner hat wirklich Mitleid mit solchen Verrückten, die sich das antun? Warum auch!

Die ersten vier Kilometer sind noch ziemlich flach bis Lauterbrunnen. Aber dann geht's nach oben und wenn nicht zu steil, dann laufe ich noch. In Mürren dreht man eine 'Dorfunde' und viele rufen mir zu und klatschen - muss wohl doch der Teufel los gewesen sein. Irgendwo höre ich, dass die Temperaturen am Schilthorn mit 8 Grad relativ hoch sind. Ich bleibe in meinem 'Kostüm' und dann heißt es: laufe, wenn du kannst und gehe, wenn's noch geht. Ich bin froh, dass es (ich) noch geht, denn es ist einfach nur noch 'teuflich'-steil. Und Nebel!

Und immer noch steiler!

Zu allem (Un-)Glück führt die Strecke dann wieder höher hinauf als gedacht - nur, um wieder bergab und dann wieder steil anzusteigen. So ist das aber im Leben: Mal bist du unten und die anderen sind oben.



Der Erste ist längst im Ziel - ich quäle mich auf den letzten Kilometern mit einem Schnitt, der jenseits eines Sonntagsnachmittags-Spazierganges liegt.

Egal - ich sehe, nein, ich ahne das Ziel. Und das gibt mir Kraft durchzuhalten. Jeder Meter ein Gewinn. Das Schild "500m" nehme ich gerade noch wahr, kann mir aber nicht mehr vorstellen, je da oben anzukommen.

Dann siegt er doch - der Geist über den Körper.

Nach 12 Stunden und 24 Minuten bin ich oben! Sozusagen **"Ganz Oben" - im INFERNO-'Himmel'**.

Auf dem Schilthorn - dem Piz Gloria. Hier, wo schon der berühmte 007 James Bond sein Unwesen getrieben hat.

Zieleinlauf für:

Dietrich Rüger, Baujahr 1952, von der VSG Alsdorf aus Deutschland, 57520 Grünebach im Westerwald.



Für mich ist ein unglaublicher Traum in Erfüllung gegangen:

Durchgehalten, 164.Total und auch noch den 2.Platz in der Altersklasse 3 "Alte Säcke"! Will heißen: Alter schützt vor Wahnsinn nicht!

**INFERNO: Eine Riesenschinderei mit Riesenbergen - aber ein Riesenerlebnis!
Und ein Riesen-Dank an die Organisation und die Helfer/innen!
WAS WÄREN WIR OHNE EUCH !**