

## Inferno Triathlon 2013 (Kategorie Single)

Nachdem ich anfangs August doch noch einen der raren Startplätze für den Infernotriathlon ergattern konnte, war es mir möglich, das Training entsprechend auf diesen Wettkampf, dem zweitletzten der Saison, auszurichten. Der einwöchige Gigathlon im Couple 5 Wochen zuvor sollte sich als ideale Vorbereitung (in gewisser Weise wie ein intensives Trainingslager) auszahlen.

Dann war es endlich soweit: am 17. August 2013, genau eine Woche nach unserer kirchlichen Trauung in Spiez wieder im Berner Oberland, diesmal in schwarz (Neoprenanzug) statt in weiss. Beim Eintreffen im Strandbad Thun um 5:45Uhr traf ich sogleich auf meine „Gspänli“ Andrea, Mirjam und Susanne. Schön zu wissen, dass man nicht alleine sein wird da draussen in den Alpen. Obwohl ich bereits zum 7. Mal als „Single“ am Start des Inferno Triathlons stand, war die Nervosität noch immer die gleiche wie beim ersten Mal. Die Zeit zur Vorbereitung war knapp, schnell in den Neopren schlüpfen, ein paar Züge im warmen Schwimmbadbecken ziehen und ab ging's in den 18°C kalten Thunersee. In der Ferne sah man das beleuchtete Schloss Oberhofen, mein erstes Zwischenziel. Meine grösste Sorge beim Schwimmen war nicht allzu stark abzukühlen und auf diese Weise unnötig Energie zu verschleudern, Energie, die ich später dringend brauchen würde. Nach 3.1km und 1h04 erreichte ich das andere Seeufer, neue persönliche Bestzeit auf der Schwimmstrecke. Ein guter Anfang! In der Wechselzone fand ich jedoch mein Velo nicht auf Anhieb, es wurde umplatziert. Etwas ärgerlich, aber jetzt nur nicht die Nerven verlieren. Nachdem ich mein Velo dann doch gefunden hatte, ging's los auf die 97km lange Radstrecke mit 2145 Höhenmetern. Schnell konnte ich mich wieder aufwärmen, der erste Anstieg nach Beatenberg hatte es in sich. Ich war mehrheitlich am Ueberholen, denn meine Schwimmzeit war im Vergleich zu derjenigen der anderen Athletinnen und Athleten leider doch nur Mittelmass. Auf den flachen Passagen zwischen Interlaken und Meiringen wurde ich von einigen Radgruppen überholt; ich versuchte mich aus dem Windschatten rauszuhalten und fuhr stur mein eigenes Tempo weiter. Ich wollte nicht-wie am Ironman Hawaii letztes Jahr-eine ärgerliche Zeitstrafe wegen „Draftings“ kassieren. Die meisten Frauen, die mich im Pulk überholt hatten, konnte ich im Aufstieg zur Grossen Scheidegg wieder einholen. Fairness zahlt sich doch aus! Nach 4h26 erreichte ich die zweite Wechselzone in Grindelwald. Weiter ging's mit dem Bike auf die 30km lange und mit 1180 Höhenmetern „gespickte“ Strecke über die Kleine Scheidegg. Dank dem 29er Scott Scale Bikes meines Mannes hatte ich einen grossen Vorteil auf der stetig ansteigenden, nicht zu steilen und teilweise asphaltierten Strecke. Wieder war ich mehrheitlich am Ueberholen, diese Disziplin liegt mir besser als das Schwimmen. Die Bedingungen waren perfekt, nicht zu heiss und nicht zu kalt und vor allem trocken. Die Abfahrt in Richtung Lauterbrunnen war etwas knifflig, da ich technisch nicht so versiert bin. Nach 2h22 erreichte ich Wechselzone Nummer 3. Lange hatte ich auf diesen Moment gebangt endlich Stechelberg zu erreichen. Ich wusste vorgängig, dass dort meine ehemalige Sportlehrerin Ruth als Speakerin im Einsatz war und mich tatkräftig anfeuern wird. Zudem war ich auch froh die zwei Raddisziplinen ohne Panne und Sturz hinter mich gebracht zu haben. Nun konnte ich meine stärkste Disziplin, den Berglauf, in Angriff nehmen. Vor meiner Triathlonkarriere bin ich viele Male den Inferno Halbmarathon gerannt; ich wusste nur zu gut, was auf mich zukommen wird: 25km und 2175 Höhenmeter. Meine Beine fühlten sich noch gut an, bis Mürren hoch konnte ich grösstenteils rennen. Ab Mürren wird die Strecke dann so steil, dass selbst das Gehen schwer fällt, insbesondere der Aufstieg durch das sog. Kanonenrohr. Nichts desto trotz konnte ich viele Athletinnen und Athleten überholen ohne dass ich selbst überholt wurde. Unterwegs traf ich Freunde an, die mir einen Extraschub an Motivation verpassten dank ihrer aufmunternden Zurufe. Nach der Schilthornhütte auf rund 2400m.ü.M. erreicht man das Engital, wo es leicht abwärts geht bevor dann der Schlussanstieg kommt. Der letzte Kilometer hinauf aufs Schilthorn auf 2970m.ü.M. ist der härteste und teilweise nur dank der Zuhilfenahme der Hände zu bewältigen. Aufgrund eines Energiedefizits kämpfte ich-wie bereits im Aufstieg nach Mürren-auch im Schlussanstieg mit Schwindelanfällen. Ich war gezwungen mein Tempo zu drosseln und mich mit kohlenhydratreichen Gels zu verpflegen. Aber es ging alles gut, nach 11h52 erreichte ich den Zielbogen des Schilthorns. Mein Mann empfing mich in seine Arme, ich war überglücklich, nicht zuletzt auch wegen des guten Wetters. Die angesagten Gewitter blieben aus. Nach dem Zieleinlauf fiel es mir schwer mich auf den Beinen zu halten, die Schwindelattacken verstärkten sich. Nachdem ich mich mit Ovomaltine und Schokolade verpflegt hatte, wurden die Lebensgeister in mir wieder geweckt. Zucker kann Wunder wirken. Nach einer kurzen Ruhephase erholte ich mich schnell wieder und ich konnte meinen Erfolg mit neuer persönlicher Bestzeit und dem 3. Kategorienrang so richtig geniessen. Einen herzlichen Dank gebürt dem OK, den zahlreichen Helferinnen und Helfern sowie den Sponsoren, welche einen solch fantastischen Anlass überhaupt erst möglich machen. Ich werde wiederkommen!

Alexandra Kronenberg