

# Erlebnisbericht von Markus Fuchs, Meiringen



## Inferno 2015 – Mentaler Test

### Vorbereitung

Die Vorbereitungen für den Inferno 2015 verliefen sehr gut. Wenn auch eine Verletzung im Knie mich den ganzen Winter über kein Lauftraining machen liess. Auch in den kommenden Monaten bis zum Inferno musste ich die ganz intensiven Einheiten weglassen. Insgesamt war der Trainingsaufwand auch etwas kleiner als in den Vorjahren.

Das letzte Wochenende vor dem Inferno verabschiedete sich der Sommer 2015 und es war kalt und nass. Als Folge davon: Die Füchsinnen haben alle eine Erkältung eingefahren... Anja und der Kindergarten haben sicher auch noch ihren Teil dazu beigetragen... :-). Der mentale „Stress“ vor dem Inferno ist schon ohne kränkelnde Familie sehr gross. Dieses Jahr aber wollten mich die Inferno-Geister wohl speziell testen. Diese Erfahrung war schon grenzwertig. Ein „Kampf“ gegen unsichtbare Gegner (Erklärungs-Käfer), der dann dazu führte, dass ich mich die letzten 2 Tage fast komplett von meinen liebsten fernhielt – und notabene auch die ganze Arbeit mit den Kindern meiner Frau überliess...

Endlich ist es Freitag. Ich kann die Wechselzonen einrichten gehen. Wie immer ist dies eine „Prozedur“ von gut vier Stunden. Das strenge dabei sind jeweils die Fahrten zu den Wechselzonen. Al-Touristen, Reisebusse, Traktore etc. Nur ein mühsames Fortbewegen im Oberland. Dann, kurz vor Burglaunen im steilen Stück vor dem Restaurant Stalden: – ich fuhr schon länger hinter einem Italienischen Reisebus her, als dieser plötzlich anhält. Überholen kann ich nicht, die Sicht ist nicht

frei. In weiser Vorahnung lasse ich einige Meter Abstand. Der Bus will wieder anfahren – aber anstatt vorwärts geht's ruckweise immer rund einen Meter rückwärts! Was soll das?! Es wird immer enger... ich fahre auch rückwärts soweit ich kann (aber weit ist das nicht, da hinter mir eine riesige Kolonne Autos steht). Es ist verdammt eng!!! OK – ich akzeptiere es. Es ist ein weiterer mentaler Test! .... Bestanden! Der Bus schafft es doch noch. Mein Puls kann sich von 180 langsam wieder etwas senken...

Ab da läuft dann aber wieder planmässig.

Zuhause lege ich mich etwa um 21.00 Uhr ins Bett. Ich bin angespannt, aber doch ruhiger als sonst in diesem Moment. Mit Anja, Silvia und Sara habe ich ausgemacht, dass wir ganz schön „knuddeln“ werden, wenn ich im Ziel bin. Dies habe ich in den letzten Tagen wegen den Käfern sein lassen. Diese Vorstellung zaubert mir ein Lächeln ins Gesicht und ich schlummere so vor mich hin. Der Schlaf ist nicht super – aber auch nicht grottenschlecht. Knapp 3 Stunden am Stück sind es. Um 03.00 Uhr wache ich auf, und liege nun noch rund eine Stunde im Bett. Dann endlich kann ich aufstehen und es kann losgehen!

## Der Renntag

Xander und Heidi sind meine Supporter. Mit Xander habe ich den wohl besten Suporter der Welt im Team – und Heidi hat schon am Gigathlon gezeigt, dass man auf sie zählen kann! Es ist unglaublich wertvoll zu wissen, dass man sich auf sein Team verlassen kann.

Auf der Fahrt nach Thun bin ich wacher als auch schon – aber tiefgründige Gespräche werden trotzdem nicht geführt. Ob es an mir oder am Fahrer lag sei dahingestellt... :-)

Die Morgenstimmung in Thun ist immer faszinierend. Wenn du aus dem Auto aussteigst, spürst du sofort die Spannung in der Luft. Es ist noch stockfinster. Kaum vorstellbar, dass der Wettkampf in einer Stunde beginnen wird. Tatsächlich gibt es schon einzelne, die im Neopren daherkommen... für mich unvorstellbar – gell Heidi.

Der obligate Gang zum Thunersee steht an. Jetzt kann man das Licht vom Schilthorn noch wunderbar erkennen. Es läuft mir kalt den Rücken runter. Ich freue mich!!! Der Thunersee ist ganz ruhig. Ein leichter Wind weht von hinten. Ideale Bedingungen.

Auf der Damentoilette (!) halte ich noch einen kurzen Schwatz mit Nina Brenn und Barbara Schwarz. Ich frage sie, ob sie schon die Plätze am ausmachen seinen... Etwas überraschend kam die Antwort, dass Katrin auch am Start sei... (Katrin Müller ist die Vorjahressiegerin; war aber nicht auf der Startliste). Ich wünsche ihnen viel Glück und erledige dann noch meine Geschäfte – so geht das.



Ein kurzer Schwatz mit Chrigel Fuhrer und später mit Chrigel Scheuner lenken mich etwas ab. Heidi wird langsam nervös und möchte mich wohl schon längstes im Neo sehen... Um 06:10 ziehe ich diesen dann an. Und wenig später verabschiede ich mich von meinen Supportern. Ich mache mich bereit und gehe zum Wasser. Die Gedanken in dem Moment sind schon sehr speziell. Ich weiss genau was mich an diesem Tag erwartet – und doch versuche ich mich jetzt nur auf das Schwimmen zu fokussieren.

## Das Rennen

### Schwimmen, 3,1 Km Thun – Oberhofen

06.30 Es geht los! Ich starte wie immer rechts aussen. Die ersten rund 200 Meter könnte man auch laufen, das Wasser ist nicht tief. Ich schwimme aber sofort um einen guten Rhythmus zu erhalten. Ich nutze die flache Partie auch noch zweimal dazu, meine Brille neu zu richten. Irgendwie kommt da immer Wasser rein. Nun passt es aber.

Im Wissen, dass ich nur am Gigathlon im Juli und bei einem Schwimmtraining im Mai im Freibad Murten ein Schwimmtraining gemacht habe das länger als 35 Minuten gedauert hat, versuche ich



locker zu bleiben und doch zügig zu schwimmen. Beides gelingt mir recht gut. Mir kommen schon Schwimmtrainings von 15 Minuten lange vor – und 3,1 Km Openwater-Schwimmen ist eine halbe Ewigkeit. Jeder Zug bringt mich näher zum Ziel. Die Orientierung fällt mir dieses Jahr irgendwie etwas leichter als auch schon. Ich erkenne sogar die Bojen unterwegs... Einzig ein leichtes Hungergefühl im Magen macht sich bemerkbar. Nach 55:34 erreiche ich das Schwimmziel in Oberhofen. Xander begrüsst mich lautstark!

**Schwimmzeit: 55.34 | Rang 81 Overall / 37 AK1**

### Rennvelo, 97 Km Oberhofen – Grindelwald (2'145 Hm)

Der Wechsel aufs Rennvelo geht gut, aber irgendwie kann ich meine Gedanken nicht ganz klar ordnen. Aber dank der guten Vorbereitung geht's problemlos (Ok – brauche dafür halt wie immer rund 5 Minuten...). Xander beliefert mich noch mit den Getränkebidons, Heidi füttert mir etwas Banane und los geht's!



Dieses Jahr geht's ausnahmsweise flach bis nach Gunten und dann hoch nach Sigriswil. Für mich kein Nachteil, denn so kann ich mich etwas einfahren. Aber schon nach ca. 700 Metern, bin mit rund 40 km/h unterwegs, werde ich von hinten angefahren. Ein anderer Velofahrer fährt hinten seitlich in mich rein – bringt mich dadurch aus dem Gleichgewicht und ich sehe mich schon am Boden. Ich fahre seitlich ins Trottoir, die Pneu und die Felge reiben an der Kante, ich habe immer noch nicht das Gleichgewicht. Irgendwie bin ich dann plötzlich auf dem Trottoir und kann die Fahrt wieder kontrollieren. Ein ganz ganz übles Schimpfwort muss jetzt raus. In diesem Moment denke ich, dass der Inferno für mich zu Ende ist. Denn dass meine Pneu und/oder Felgen dies überlebt haben, halte ich für unwahrscheinlich. Ich fahre weiter, aber schaue X-Mal auf die Pneu. Ich kann es kaum glauben, dass ich keinen Defekt erkenne. Vielleicht ein schleichender Plattfuss?! Ich fahre jedenfalls mit keinem guten Gefühl weiter. Jede Unebenheit nehme ich als Kontroll-Indiz zum „spüren“ ob die Pneu noch vollen Druck haben. In Guten geht's

dann hoch nach Sigriswil. Endlich Zeit, mich wieder etwas zu sammeln. Hier überhole ich Scheuner Chrigel, und muss ihm natürlich mein Erlebnis schildern. Auch wenn es ihn vielleicht nicht interessiert – mir tut es gut das „rauszulassen“.

Die Fahrt nach Beatenberg verläuft dann problemlos und auch die Beine sind ordentlich. Das Hungergefühl ist immer noch da. Ich esse ein kleines Biberli und ein Stück Banane in der Verpflegungszone Beatenberg.

Die Abfahrt nach Unterseen nehme ich vorsichtig in Angriff. Ich habe das Vertrauen ins Material noch nicht zurück erhalten. Hier werde ich doch von einigen Fahrern überholt. Kurz vor Unterseen, in der S-Kurve nach der schnellsten Abfahrt, steht der Krankenwagen mit Blaulicht. Ich erkenne, dass die Helfer neben der Strasse im Wald einen Velofahrer bergen, der wohl die Kurve nicht ganz gekriegt hat... Uiuuii. )Nach dem Rennen erfahre ich, dass dieser sich nur ganz leicht verletzt hat). Solche Bilder willst Du nicht sehen. Das geht wohl allen so, die daran vorbei fahren.



Die Fahrt nach Meiringen verläuft dann im normalen Rahmen. Xander (und Heidi) steht wieder in Goldwil – aber ich brauche dieses Jahr seine Hilfe hier nicht. Ausfahrt

Ringgenberg wartet dann auch noch z’Mueti und feuert mich ein erstes Mal an.

Ein Team-Fahrer und ich überholen uns immer wieder. Er fährt aber jedes Mal direkt vor mich, so dass ich seitlich ausweichen muss um nicht im Windschatten zu fahren. Ich weise ihn darauf hin und er hält sich nun auch schön daran. Danke!!!

Ab Brienz fahre ich dann ganz alleine bis Meiringen. Der Wind bläst aus Richtung Haslital. Zwar nur leicht, aber er bläst eben. In Balm verpasse ich mein erstes Plakat. X-Güse 3fix, nid gseh... Bei der Verpflegung in Balm feuert mich MoNä an. Auch Brunner Dani regelt mich souverän durch den Kreisel und ruft mir zu. In Willigen sehe ich dann ein erstes Mal meine Familie und Schwiegereltern, die mich anfeuern. Das tut gut. Und nun kommt ja mein Terrain. Im „Mückenwald“ muss ich dann eine kurzes „Wasser-Pause“ einlegen. Wobei „kurz“ nach so lange auf der Leitung sitzen etwas untertrieben ist. Der Druck ist nicht gewaltig... Erleichtert geht’s weiter. Im Zwirgi wartet dr Ätti, wie immer mit 2 Tuben Gel und Anfeuerungsrufen. Die Beine sind irgendwie müde geworden. Aber das gehört wohl auch zum mentalen Test dazu. Nach dem Schwarzwald kommt von hinten tatsächlich ein Postauto, das sich durch all die Fahrer kämpfen will. Ich halte an und lasse die gelbe Buxe vor. Obschon die Beine immer müder



werden, komme ich ordentlich voran. Nicht nur die Beine sind müde, auch der Geist ist etwas schläfrig geworden. Kurz vor der Grossen Scheidegg wartet Chrigel auf mich. Und auch das zweite Postauto will uns überholen. Chrigel ärgert sich deutlich mehr darüber als ich. Ich habe derzeit andere Sorgen. Chrigel versucht mich etwas zu motivieren. Gemeinsam erreichen wir die Passhöhe. Von da aus fahre ich alleine weiter. Wieder sehr vorsichtig. Auf der Abfahrt versuche ich mich gut zu erholen und zu verpflegen. In der Hoffnung, dass sich meine Beine wieder zurück melden werden. Grindelwald ist erreicht.



**Rennvelozität: 3:59.53 | Rang 57 Overall / 26. AK1**

**Gesamtzeit: 4:55.28 | Rang 61 Overall (-20) / 26. AK1 (-11)**

### **Bike, 30 Km Grindelwald – Stechelberg (1'180 Hm)**

Der Wechsel gelingt gut. Obschon ich mich wundere, dass mein Bike nicht genau da steht wo ich es am Freitag eingecheckt habe... Nach der Wechselzone ist auch mein Fantross wieder da. Ich fahre langsam an ihnen vorbei um die Energie aufzusaugen! Und irgendwie hat sich das gelohnt. Die Beine sind deutlich besser. Der Anstieg zur Kleinen Scheidegg gelingt ganz gut. Ich kann einige Ränge gut machen. Aber viel wichtiger ist, dass ich hier keine Krise habe!!! Die Augen und der Geist sind wieder etwas schläfrig geworden. Beim Brunnen in der Brandegg halte ich kurz an, ziehe den Helm aus und gönne mir eine Ganzkopfdusche. Das tut sehr gut in macht mich auch im Geist wieder klar.

Eine kleine unfreiwillige Showeinlage kurz vor der Passhöhe für den Fotografen. Er wartet in der letzten steilen Passage und bitte mich etwas näher an ihm vorbeizufahren... :-)



Kleine Scheidegg ist erreicht. Ich fühle mich ganz okei. Nach der Grossen Scheidegg habe ich es mir schlimmer vorgestellt. Dann folgt die Abfahrt. Mein Glück für den heutigen Tag ist schon seit dem frühen Morgen aufgebraucht. Deshalb lasse ich es doch mal wieder vorsichtig angehen. Und kurz vor Wengen – wie immer – steige ich vom Bike ab und schiebe zwei Passagen. Dann aber kommt der coole Zick-Zack-Weg nach Lauterbrunnen. Leider ist ein anderer Single vor mir, und so kann ich die Abfahrt nicht ganz geniessen wie sonst immer. Unten im Tal angekommen überhole ich ihn dann und fahre nach Stechelberg. Ich nutze ein „Zügli“, angeführt von einer Team-Bikerin und Chrigel Führer um etwas Kräftesparender in die Wechselzone zu gelangen. „Nun wird es eng auf unserem

Bänkli im Wechselzelt“ meine ich zu Chrigel Führer, die Nummer 169 (ich 168). Gemeinsam erreichen wir die Wechselzone und absolvierenden Wechsel auch genau gleich schnell oder langsam...

**Bikezeit: 1:59.56 | Rang 39 Overall / 17 AK1**

**Gesamtzeit: 6:55.24 | Rang 47 Overall (-14) / 20. AK1 (-6)**

## Berglauf, 25 Km Stechelberg – Schitlhorn (2'175 Hm)

Nach dem Wechsel halte ich noch kurz bei Xander und Heidi um mich zu verpflegen, Chrigel ist schon weg. Grad änet em Bach warten Ätti und Mueti und feuern mich an.

Bis nach Lauterbrunnen versuche ich locker zu bleiben – und laufe halt „nur“ einen 5er Schnitt. Die „normalen“ Krämpfe im Bauch kommen aber nur ganz leicht und stören kaum. In Lauterbrunnen wartet meine Familie und Schwiegereltern. Anja feuert mich unglaublich toll und hässig an. Das tut sooooo gut! Anscheinend habe ich die Frage meiner Frau, wie es denn so gehe wie folgt beantwortet: „Wie es halt so geht nach dieser Rennzeit“. An dies kann ich mich aber echt nicht erinnern! Mit tollen Anfeuerungsrufen geht's auf Richtung Grütschalp. So langsam aber sicher nähere ich mich Fuhrer Chrigel wieder. Kurs vor dem Spissenkehr laufe ich auf ihn auf und hänge mich an seine Fersen. Gemeinsam kommen wir gut voran. Im ersten steilen Stück kurz vor der Grütschalp werden meine Beine, die bis dahin sehr gut waren, etwas schwerer. Im Wald sehe dann auch noch Straubhaar Stefan, der „grüne“ Athlet der mich und ich ihn schon einige Male überholt habe an diesem Rennen. Er sitzt auf einem Stein und kuriert eine gröbere Krise aus. Wenig später, 100 Meter vor der Grütschalp, muss ich dann Fuhrer Chrigel ziehen lassen. Meine erste grosse Krise ist da. Aber zum Glück wartet da auch gleich Silvia. Gemeinsam gehen wir rund 200 Meter bis der Rest der Familie wartet und mich wiederum supertoll anfeuert. Ich gehe noch einige Meter ehe ich versuche, wieder in den Laufschrift zu gelangen. Das einigermaßen flache Stück bis Mürren ist auch dieses Jahr hart...

Endlich ist Mürren erreicht. Xander und Heidi warten auf mich. Nach der kurzen (gefühlte aber



langen...) Schleife durch Mürren ist dann mein Fan-Tross komplett und gibt mir Energie für die letzten 8 Kilometer und 1'300 Höhenmeter.

Die Kraft ist aber weg. Ich versuche gar nicht erst zu laufen, sondern „wandere“ zügig Bergauf. Kurz nach Mürren überholt mich ein Single mit einem „UBS Triteam“ Anzug. Frust. Den will ich nochmals sehen! Beim Verpflegungsposten Almihubel sitzt wie jedes Jahr Graf Hanspeter, und wie jedes Jahr meint er: „Du bist aber früh dran“. Und hier überholt mich der „grüne“ Straubhaar Stefan wieder. Beim nächsten Mal ein Bier meint er zu mir. Aber dazu wird es wohl erst auf dem Gipfel wieder kommen denke ich. Er sieht wieder recht fit aus.

Das Kanonnenrohr verlangt mir alles ab. Ich bin jetzt wirklich leer. Muss zwei bis dreimal anhalten. Aber irgendetwas treibt einen immer wieder an. Schritt für Schritt dem Schitlhorn entgegen. Hier gehen mich auch wieder verschiedenste Gedanken durch den Kopf. Aber alle sind sie nicht so klar – und verschwinden auch rasch wieder. Aber wie wohl jedes Jahr ist auch der dabei... „Wieso tue ich mir das an???”

Weiter geht's. Um mein Ziel, die 11 Stunden zu unterschreiten zu erreichen, muss ich die steilen Kilometer nun in weniger als 15 Minuten absolvieren. Meine Garmin-GPS-Uhr zeigt mir immer genau wie ich im Rennen bin... meistens bin ich knapp unter dieser Marke. Dann endlich ist die Schilthornhütte erreicht. Es geht nun einige Meter Bergab ins Engital. Unten im Tal – oh wow – läuft mir „Mr. Infero“ Marc Pschebizin entgegen und klatscht mit mir ab! Kuul. Er ist wohl als Supporter unterwegs. Der Speaker vom Schilthorn ist nun zu hören. Die Beine werden wieder etwas leichter. Dann ist Birg erreicht. Ich weiss nun. Ich werde es unter 11 Stunden schaffen. Von da an ist der „Biss“ etwas weg. Ich höre von weitem, dass nun der 30. Athlet im Ziel ist. Ich schaue den Berg hoch und zähle grob die zu sehenden Läufer. Ich werde wohl knapp um Rang 50 erreichen. Den letzten Gel rund 1 Km vor dem Ziel „geniesse“ ich wie immer und freue mich auf die Kletterpassagen. Hier überhole ich den „UBS-ler“ auch wieder ☺. Noch 500 Meter. Dann nochmals sehr steil hoch, dem Seil entlang und anschliessend über den schmalen Grat. Jetzt höre ich Anja rufen!!! Das geht direkt ins Herz. Wow ist das einmalig! Die letzten Meter gehen leicht – wie in Trance wandere ich dem Ziel entgegen. Dann die letzte Treppe. DIE TREPPE. Anja wartet jubelnd oben an der Treppe mit dem „Hopp Papi“ T-Shirt. Auch meine anderen „Fans“ feuern mich an. Silvia wie immer mit Tränen in den Augen. Jetzt kann ich Anja, Sara und Silvia in die Arme nehmen. Nur schon dieser Moment ist so einmalig dass sich das „Leiden“ gelohnt hat. Mit Anja an der Hand laufe ich die letzten Meter ins Ziel. Der Speaker begrüsst mich heute ausserordentlich ausführlich. Da ist sowas von „geil“ (X-Güse für die Wortwahl, aber fand kein passenderes). Und jetzt mit Anja ins Ziel zu laufen – ein Traum der endlich wahr wird!!!!



Die Gedanken und Emotionen sind jetzt nicht in Worte zu fassen – oder auch nicht mehr nachzuvollziehen. Endorphin-Überschuss gepaart mit Müdigkeit = Schilthorn.

**Laufzeit: 3:55.38 | Rang 49 Overall / 21. AK1**

**Gesamtzeit: 10:51.03 | Rang 44 Overall (-3) / 20. AK1 (+/-0)**

#### **Fazit:**

Der Mentale Stress der „Renn-Woche“ war dieses Mal echt grenzwertig oder sogar darüber. Und dennoch habe ich es geschafft und diese Aufgabe gemeistert. Der Anteil den meine einzigartige und unglaubliche Ehefrau Silvia daran hat ist riesengross. Ihr gehört meine grösste Hochachtung, Respekt und ein riesiger Dank!!!!

Ich bin sehr zufrieden mit meinem 7. Inferno. Ich bin schon gespannt, welche Aufgaben mir der nächste Inferno stellen wird!

*Ebenfalls danke an...*

*...meinen Trainer Bennie Lindberg für die (seit 7 Jahren!!) abwechslungsreichen Trainings!*

*...meine Physiotherapeutin Claudia! Dieses Jahr war ich ein sehr häufiger Gast...*

*...Badihösi & Team Badi Meiringen für die grosse Flexibilität!*

*...Marcel Gnägi, Fitness-Center Meiringen*

*...alle die mich immer unterstützten!*

# Ziel

Schilthorn  
Piz Gloria



**isostar**

FITNESS PARK  
HALLENBAD · OBERHÖFEN

