



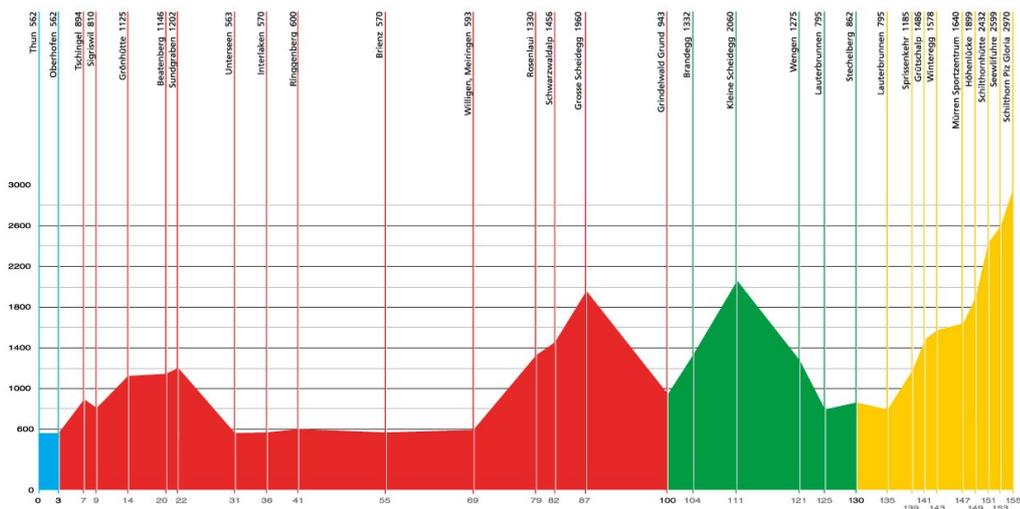
AlPtraum auf Wolke sieben

Am 22.08.08.2015, um 19.52 Uhr, war es soweit. Nach einem langen Tag hatte ich ihn, meinen AlPtraum auf Wolke sieben. Erfüllt habe ich ihn mir beim Inferno Triathlon in der Schweiz. Dazu jetzt einige Erläuterungen:

Der Inferno Triathlon ist ein Triathlon, der seit 1998 im August im Berner Oberland ausgetragen wird. Im Vergleich zu vielen anderen Triathlon Veranstaltungen wird die nötige Infrastruktur nicht an einem zentralen Punkt bereitgestellt, sondern Start, Wechselzone und Ziel befinden sich an verschiedenen Orten, so dass sich die Strecke wie ein roter Faden von Thun bis auf das Schilthorn kringelt.

Gestartet wird der Triathlon im 562 Meter hoch gelegenen Thuner See. Dort werden zunächst 3,1 Kilometer schwimmend zurückgelegt. In Oberhofen wird dann auf das Rennrad gewechselt, auf dem fast 100 Kilometer mit 2145 Metern Steigung zu absolvieren sind. Danach wird das Rennrad gegen das Mountainbike getauscht, auf dem 30 Kilometer nach Stechenberg zurückzulegen sind. Die ersten 12 Kilometer führen über 1180 Höhenmeter ständig bergauf, gefolgt von einer zum Teil anspruchsvollen Abfahrt. Das Beste kommt allerdings zum Schluss, in Form eines 25 Kilometer langen Berglaufes, der auf dem 2970 Meter hoch gelegenen Schilthorn endet. Mit 5.500 Steigungsmetern gilt der Inferno Triathlon als einer der härtesten Triathlons der Welt und wird in der Szene in einem Atemzug mit dem Norseman und dem Embrunman, beides ebenfalls Triathlons mit vielen Steigungsmetern, genannt. Der Wettkampf ist von den einzelnen Strecken zwar keine klassische Ironmandistanz, von den Zielzeiten jedoch um einiges länger.

Durch den Veranstalter wird das Teilnehmerfeld auf ca. 330 Starter limitiert was sicherlich auch dem Umstand geschuldet ist, dass ein nicht geringer Teil der Strecke im Hochgebirge liegt. Die komplette Distanz konnte in der Historie auch nicht jedes Jahr absolviert werden, weil die Wetterbedingungen im Gebirge zu schlecht, oder der See zu kalt war.



Vorbereitung:

Wie kann man sich auf solch einen Wettbewerb vorbereiten? Am besten zieht man in die Schweiz und trainiert jeden Tag in der Höhe. Da mir das nicht möglich war, spulte ich bis zum Wettkampf ca. 8000 Kilometer auf Rennrad und Mountainbike und bereits im Winter auch auf der Rolle ab. Für das Lauftraining musste ich Geduld aufbringen, da ich mir im Winter einen Muskelbündelriss in der Wade zugezogen hatte, dann zu früh wieder ins Training eingestiegen bin und erst im Februar wieder vernünftig trainieren konnte. Das Schwimmtraining habe ich frühzeitig ins Freiwasser verlegt, um dort die nötige Sicherheit zu haben.

Der erste Formtest erfolgte dann beim Schliersee Triathlon, gefolgt von einem Rad- und Lauftrainingslager in Mittenwald, wo ich die Gelegenheit hatte am Karwendel Berglauf teilzunehmen. Dort bekam ich einen ersten, kleinen Vorgeschmack auf den Inferno.

Abgesehen von kleineren Wettkämpfen in Aachen, Mettmann und Düsseldorf versuchte ich ab Juni dann überwiegend im Bergischen Land zu laufen und zu fahren. Diese Strecken liegen ja direkt bei mir vor der Tür.

Material:

Das klassische Triathlon/Zeitfahrrad wird bei Wettkämpfen mit vielen Höhenmetern seltener eingesetzt. Ich habe, wie schon vor zwei Jahren in Embrun, auf ein Rennrad mit MTB Schaltwerk und dadurch resultierender 39/32 Übersetzung und kleinem Triathlonaufsatz vertraut.

Des Weiteren benutzte ich ein 26er Mountainbike, wobei ein 29er für die Wurzelpassagen besser geeignet gewesen wäre.

Bei den am Renntag herrschenden Wetterbedingungen kam ich mit normalen Laufschuhe gut zurecht. Bei schlechteren Bedingungen wäre ein spezieller Trailrunningschuh sicher angebracht.

Einchecken:

Das Bestücken der drei weit voneinander entfernten Wechselzonen mit anschließender Wettkampfbesprechung nahm fast einen ganzen Tag in Anspruch. Das Athletenbriefing fand im Sportzentrum des autofreien Ortes Mürren statt. Dahin musste man am Ende per Gondel anreisen.

Der Rennleiter begrüßte die Teilnehmer mit den Worten: „Willkommen zum harten Inferno Triathlon“. Dies trug nicht gerade zur Beruhigung meiner Nerven bei. Allein der „Einchecktriathlon“ war schon kräfteaubend.

Die Nacht vor dem Wettkampf:

Wir hatten unser Wohnmobil direkt am Schwimmstart in Thun platziert, eigentlich eine optimale Position. Leider hatten wir die Rechnung ohne die Jugendlichen gemacht, die gegen 23.00 Uhr mit einer mobilen Disco anrollten und bis 03.00 Uhr feierten. Die Musik war mal gar nicht so schlecht und so hatte ich Zeit, über meine Renntaktik und die Zeitlimits nachzudenken. Die Ohrenstöpsel wurden von meinen Gehörgängen leider wie ein ungeeignetes Spenderorgan abgestossen. So ging es dann mit nicht mal einer Stunde Schlaf an den Schwimmstart. Die Adrenalin Produktion lief zu diesem Zeitpunkt schon wie geschmiert.



Persönlicher Rennverlauf:

Ehrlich gesagt war mir vor dem Start ziemlich mulmig. Die Vorgespräche mit Teilnehmern, die Berichterstattung und die Aussagen der örtlichen Sportshop Betreiber waren nicht gerade förderlich. Ich konnte mir die 5500 Höhenmeter auch nicht einfach schönrechnen. Mir war die Schweizer Gründlichkeit bekannt und deshalb sollte auch jeder Höhenmeter und jeder Kilometer stimmen. Wie sollte ich in der Vorbereitung im 220 Meter hoch gelegenen Solingen - Widdert einen Lauf auf fast 3000 Meter Höhe simulieren? Also die bekannte Salami taktik rausgeholt, jeden Wettkampfteil Scheibchen für Scheibchen verspeisen und dabei nur die einzelnen Zeitlimits im Auge behalten. Der Veranstalter hat für alle Einzeldisziplinen Durchlaufzeiten aufgerufen, bei deren Überschreitung der Athlet gnadenlos aus dem Rennen genommen wird.

Die Wetterbedingungen war traumhaft. Wolkenloser Himmel, 16 Grad Lufttemperatur, 17 Grad Wasser und positiven Aussichten für den weiteren Tagesverlauf. So ging es an einem wunderschönen Sommermorgen um 06.30 Uhr mit dem Schwimmstart in dem glasklaren Thuner See los. Es wurde angeraten, das beleuchtete Schloß Oberhofen am diagonal gegenüberliegenden Ufer anzuvisieren. Auf Orientierungsbojen wurde erstmal verzichtet. An besagter Stelle konnte ich auch so etwas beleuchtetes erkennen und orientierte mich erstmal an meinen Mitstreitern. Das Wasser war mit 17 Grad nicht zu kalt. Der Neoprenanzug war bei diesem Wettkampf obligatorisch. Bedingt durch die Breite des Gewässers und das limitierte Teilnehmerfeld gab es keinen Rangeleien beim Schwimmen. Die erste Hälfte schwamm ich Schulter an Schulter mit einem Athleten/einer Athletin? Wir konnten uns irgendwie nicht von einander lösen, fast wie siamesische Zwillinge. Nach Ende dieser Synchronschwimmeinlage kam das Schloss immer näher, der Himmel wurde immer heller und ich konnte mir beim Einatmen einen Blick auf die Bergwelt gönnen. Nach etwas mehr als einer Stunde kam ich stressfrei aus dem Wasser und lief in die Wechselzone, die sich im Garten eines Sporthotels befand.



Mit dem Rennrad ging es zunächst 3 Kilometer am See entlang, um dann sofort auf den 700 Meter höher gelegenen Beatenberg zu klettern. Dabei hatte man des öfteren Sicht auf den See. Nach einer längeren Abfahrt wurde der Kurs über ca. 40 Kilometer flach. Jetzt mischte sich der Individualverkehr in das Renngeschehen, was aber weiter nicht störte. Bei Kilometer 69 begann dann quasi das Finale des Rennradspilts. Ab hier galt es die auf 1960 Metern Höhe gelegene Große Scheidegg zu erklettern. Auf 18 Kilometern waren jetzt 1370 Höhenmeter zu überwinden. Der durchschnittliche Steigungswert liegt bei fast 10%, in der Spitze sogar bei 18%. Die ca. 3 Meter breite Straße ist für den Verkehr gesperrt und schlängelt sich abwechslungsreich vorbei an Wasserfällen und Felsen durch spärlich besiedeltes Alpengebiet. Die kurze und sehr steile Rampe an der Schwarzwaldalp war bald überwunden. Die letzten Windungen bis zur Passhöhe waren weniger schwer und so ging es schon bald bergab in die zweite Wechselzone in Grindelwald. Dort angekommen hatte ich ein saftiges Polster auf die maximale Durchgangszeit.

Wechsel auf das Mountainbike

Das in der Wechselzone deponierte und der Sonnenstrahlung ausgesetzte Käse-Salamibrot war als solches nicht mehr zu identifizieren. Also musste ich mich weiterhin mit Maltodextrin, Gel und Bananen verpflegen.



Nach wenigen Metern ging es fast sofort bergauf. Dabei zählte ich jeden der folgenden 12 Kilometer. Es gab ja erstmal nicht mehr zu tun als zu pedalieren, essen, trinken und zu zählen. Der fast überwiegend geteerte Fahrweg schlängelt sich durch eine grandiose Gebirgslandschaft mit Blick auf die gigantische Eigernordwand. Die letzten Kehren sind derart steil, dass hier fast jeder absteigen und schieben muss.

Ganz oben angekommen gab es eine Verpflegungsstation, bevor es in die technisch teils anspruchsvolle Abfahrt mit kurzen Schiebe- oder Tragepassagen ging. Ich hätte hier auch versuchen können komplett durchzufahren, was mir allerdings zu riskant war. Im Bereich der Wurzelpassagen hätte ein unfreiwilliges Absteigen sicherlich Krämpfe oder Verletzungen zur Folge gehabt. Schlauerweise hatte ich mich in der Verpflegungszone gut versorgt, denn in der Abfahrt wäre mir das ohne anzuhalten nicht möglich gewesen.



Die letzten 5 Kilometer gingen dann über die Straße leicht ansteigend nach Stechenberg zum Wechsel in die letzte Disziplin den sogenannten Berglauf.

Ich konnte mir nicht vorstellen, was da jetzt auf mich zukommt. Theoretisch müsste ich jetzt 13 mal die Treppen des 170 Meter hohen Düsseldorfer Fernsehturms hochlaufen.

Um es abzukürzen, ich bin die flachen 5 Kilometer nach Lauterbrunnen im Sinne von rennen gelaufen und später die Traverse nach Mürren. Dann kam der auf die Straße gemalte Hinweis: Hier endet deine Komfortzone. So war es dann auch. Den Rest bin ich gegangen, gewandert, geklettert, gestiegen, an Fangnetzen entlang, auch auf allen vieren, hab mich an Seilen hochgezogen und das alles in einer wunderbaren Hochgebirgslandschaft für die ich leider nicht immer ein Auge hatte. Alle Zeitschleifen habe ich mit ordentlich Karenz durchlaufen. Es war hart, wirklich hart. Besonders das Kanonenrohr, eine schwarze Skiabfahrt, natürlich bergauf. Und auch die letzten 1,5 Kilometer mit nochmal 400

Höhenmetern. Dann noch die Treppen hinauf ins Ziel. Ich fühlte mich ein bisschen wie Rocky Balboa gegen Apollo Creek, allerdings in der 25. Runde.



Es fiel mir schwer zu realisieren, dass der Wettkampf jetzt vorbei war. Meine Frau wickelte mich noch schnell in eine Aludecke ein und bugsierte mich in den Regenerationsbereich.

Wolke eins bis sechs lag hinter mir. Jetzt hatte ich ihn:

meinen

ALPtraum auf Wolke sieben

Jeder finisher ist ein Sieger (O Ton Wettkampfbesprechung)

Zum Abschluss galt es nur noch eine Herausforderung zu bestehen. Von 3000 auf 800 Meter in einer vollbesetzten Gondel und einem Magen der sich nach eine guten Duzend Gels, Bananen und literweise Isostar so benahm, als hätte ich das Aquarium im Chinarestaurant während des Wartens auf Nr. 321b süß/sauer, ausgetrunken. Das ging zum Glück für alle Beteiligten gerade noch mal gut.

Was macht den Inferno so besonders?

Triathlons sind in der Regel gut organisiert. Doch hier wird durch den Veranstalter wird eine Organisation zur Verfügung gestellt, die getragen von Schweizer Gründlichkeit abläuft, wie ein Schweizer Uhrwerk. Wenn man von 500 (mit den Staffeln) Teilnehmern ausgeht, werden fast 2 Helfer pro Athlet eingesetzt. Speziell ist natürlich auch der zweigeteilte Radanteil.

Während des Wettkampfes, immer unter der Obhut von Eiger Mönch und Jungfrau, durchquert man eine Landschaft die so beeindruckend ist, dass dir die Spucke wegbleibt.

Aber das besondere, was dem Inferno seinen Stempel aufdrückt, ist die Anschlussdisziplin, der Berglauf. Bei fast jedem „normalen“ Triathlon kann ich, wenn ich total am Ende bin, einfach ins Ziel wandern. Der Inferno hat jedoch ab einem bestimmten Punkt, keine Ausstiegsklausel. Da muss neben den Beinen auch der Kopf gut trainiert sein.

Des weiteren hat die Höhenluft auch ihren Anteil am speziellen Charakter der Veranstaltung.

In der Szene der lifestyle Triathleten scheint der Wettkampf noch nicht angekommen zu sein, denn die entscheidenden Rennkilometer werden in einer so gut wie publikumsfreien Gebirgslandschaft im Schatten des 4000er Dreigestirns, von Eiger Mönch und Jungfrau, ausgetragen. Im Zielbereich des Inferno ist es auch nicht angebracht, sich bei Temperaturen kurz über dem Gefrierpunkt das Textil vom Oberkörper zu reißen und seinen ausgemergelten aber immer noch gestählten Körper zu zeigen, wie das gerne bei bekannteren Triathlons, z.B. auf einer Insel im pazifischen Ozean praktiziert wird.

Dort oben auf fast 3000 Meter im Ziel angekommen, wird man auf Wunsch in eine Aludecke eingewickelt. Es wird auch gejubelt und gefeiert, jedoch in einem ganz speziellen Rahmen, um später mit der 100 Franken Gondel (im Starterpaket auch für die Begleitung enthalten) ins Tal zu rauschen.

Nachdem ich die Organisation so gelobt habe, muss ich auch noch eine weitere Lanze für die Eidgenossen brechen. In meiner Wahrnehmung habe ich die conföderierten Helveticaner immer für ein introvertiertes Bergvolk gehalten, das sich untereinander in einer mir unverständlichen Sprache verständigt. Also die Sprache verstehe ich immer noch nicht. Aber ich war mehr als beeindruckt, als sich diverse Tischbesetzungen in der Außengastronomie von ihren Stühlen erhoben und den vorbeilaufenden Athleten applaudierten.

Zu guter letzt stellt sich nur die Frage:

Warum hab ich das gemacht?

Weil ich es kann!



