

## **„Das chasch du o!“**

Erlebnisbericht vom Inferno-Triathlon 2017 (Single)

Vier Worte. Es waren genau vier Worte. Sie brachten mich aufs Schilthorn. Natürlich war da der Wille. Natürlich waren da unzählige Trainings. Natürlich waren da motivierende Worte in meinem Umfeld. Aber ohne diese vier Worte hätte ich nie den Wagemut gehabt, mir den Inferno Triathlon als Single-Athlet überhaupt zum Ziel zu setzen. Das war ohne diese vier Worte nicht nur unmöglich, es war schlicht undenkbar.

„Das chasch du o!“ Rolfs lapidare Aussage am Langlaufkurs im Dezember 2015 war der Beginn dieses Abenteuers, das mich 599 Tage später aufs Schilthorn führen sollte. Ich hatte den Inferno Triathlon bereits 2013 im Team absolviert. Mit viel Freude und wenig sportlichen Ambitionen und mit einem bescheidenen Resultat kam ich nudelfertig in Grindelwald an. Ehrfürchtig hörte ich, dass ein paar hundert wagemutige Übermenschen dies und noch mehr alleine machen würden. Allein die Seeüberquerung von über 3km schien ein unüberwindbares Hindernis zu sein. Ich dachte: Rennvelostrecke ist machbar; und mit gutem Training könnte ich die kleine Scheidegg dann wohl auch noch irgendwie überwinden. Aber als Dessert dann noch über 2000 Höhenmeter aufs Schilthorn joggen? Un-denk-bar. Zumal ich abgesehen von einer Karate-Studentenmeisterschaft und einigen Tanzturnieren keinerlei Wettkampferfahrung hatte. Sport war immer Freude an der Bewegung ohne sportliche Ambitionen gewesen. So erstaunt es mich heute noch, dass in jenem Dezember auf dem verschneiten Sunnbüel eine Idee Formen annahm, die eifrig wuchs und nur 2 Tage später im ungewohnt wagemutigen Ziel mündete: „Im 2017 mache ich den Inferno Triathlon als Single!“

### **Vorbereitung und Testwettkämpfe**

Damit begann ein Weg, der mehr noch als der krönende Abschluss auf dem Schilthorn voller Erkenntnisse, Abenteuer, Freude aber auch Frust war. Zunächst gab's viel zu lernen: Vier Einzeldisziplinen, vor allem das Schwimmen (seit meinem Crawl-Kurs waren 20 Jahre vergangen), dann Joggen, das ich immer als sinnbefreite Beschäftigung abgetan hatte. Ferner galt es, das zu einem Ganzen zusammenzubringen: Triathlon. Mit dem unbekanntem Element der Wechsel zwischen den Disziplinen. Dann war da das Material, allem voran Neopren und Tria-Lenker. Nicht zu unterschätzen war, dass ich meinen Körper schrittweise auf den Trainingsload vorbereiten musste. Aber ob mein operiertes Knie einen Strich durch die Rechnung machen würde, war das grösste Fragezeichen.

Als Nächstes kamen die ersten Vorbereitungen: Anmeldung im Schwimmclub. Die wohlgemeinten aber dennoch nervenden Zurufe der Schwimmlehrerin wie „Du hesch e komische Schwümmstil!“, „Füess ufe! Chopf abe!“, „Nid füre luege bim Schnufe!“ Man kann sich das gut vorstellen: Wenig ermunternd aber dennoch wichtig: Nur so konnte ich mich verbessern. Ich liess mich nicht demotivieren, und im Juni ging ich mit Claus zum ersten Mal in den See: Open Water im kalten Thunersee! Ohne Sicht, ohne Treppe, aber auch ohne Chlor. Ein Hauch Abenteuer vor der eigenen Haustüre.

Im Mai 2016 kam dann mit dem Blüemlisalplauf der erste Lauf meines Lebens. Im strömenden Regen. Im zarten Alter von 36 Jahren ☺. Der Spiezathlon 2016 fiel buchstäblich ins Wasser. Wegen Gewittern zuerst vom Triathlon zum Duathlon mutiert, wurde er schliesslich zum Null-Athlon degradiert. Dafür klappte die Seeüberquerung des Murtensees im Juni. Und im August dann mit dem Triathlon de Nyon mein erster Triathlon! Ich war etwas unruhig, der Genfersee auch, so dass ich auch wegen der Keilerei am Anfang nur Brustschwimmen konnte. Ich hielt bereits nach ersten Booten Ausschau. Im Kopfkino liefen derweil unablässig die Bilder des Scheiterns: „Zu hohe Ziele, mein Lieber, du kannst nicht mal im See schwimmen! Bye-bye Inferno!“ Doch ich riss mich zusammen und nahm mir zum Ziel, mindestens zur ersten Boje zu schwimmen. Das klappte. Dann zurück. Das klappt euch. Und nochmals. Es ging! Es war ein guter Triathlon bei Sonnenschein und mit einmaliger Stimmung. Mein nächster Wettkampf, der Inferno-Halbmarathon, zeigte mir dann das wahre Gesicht des letzten Aktes des Inferno Triathlons: „Das wird nicht hart, das wird sauhart!“ dachte ich, als ich mich munter das Kanonenrohr hocharbeitete und schliesslich überglücklich auf dem Schilthorn ankam. Damit fehlten mir von der Inferno-Strecke nur noch die Mountainbike-Strecke und die Seeüberquerung.

## **Saisonabschluss und Motivationstief**

Der Seeland-Triathlon über die Mitteldistanz war dann der krönende Abschluss einer ereignis- und lehrreichen Saison. Und wie so üblich folgte auf diesen Höhepunkt das Tief. Ein Motivationstief in diesem Fall. Ich war des Trainierens überdrüssig. Die durchschnittlichen 7.5 Stunden Training pro Woche waren für mich viel (wenngleich an der absoluten Untergrenze für ein solches Vorhaben) und ich hatte dann auch erstmal keine Lust mehr, bei jedem Wetter trainieren zu müssen. Und das Wissen, bald wieder regelmässig in den chlorigen Mief zu müssen, half da wenig. Zudem trainierte ich nach Lust und Laune, aber daher immer ähnlich. Das war nicht optimal.

Ein Trainingsplan musste her. Der mir dann zum ersten Mal vor Augen führte, wieviel mehr und wie ich eigentlich trainieren sollte. An der Länge des Tages und den Hauptprioritäten (1. Beruf und 2. Familie) hatte sich freilich nichts geändert. Und so musste ich erst noch lernen, dass ein Trainingsplan genau das ist: Ein Plan. Der unweigerlich mit der Realität kollidiert. Dank der Hilfe von Fred fand ich dann ein gesundes Gleichgewicht und nahm den Trainingsplan als Ambitionsniveau ohne absoluten Zwang. Die Korrektheit dieser Stossrichtung bestätigte sich in einem Gespräch mit Inferno-Lokalmatador Beat Baumgartner beim frühmorgendlichen Jogging.

## **Countdown**

Ein halbes Jahr blieb mir noch bis zum Inferno, und ich trainierte fleissig, war aber des Schwimmens etwas überdrüssig. Und so fokussierte ich aufs Joggen, das mir immer mehr ans Herz wuchs. Insbesondere im Winter durch die verschneiten Wälder mit den Spikes an den Schuhen: Natur pur. In den Ferien erkundete ich in verschiedenen Trainings zu Fuss, zu Rad oder zu Wasser malerische Ecken von Sardinien. Das waren Erlebnisse, die ich ohne Inferno nicht gehabt hätte. So war ich froh, dass mir mein Ziel die nötige Motivation gab, solche Trainings gezielt zu suchen. Ich wurde mir bewusst, dass auch der Weg ein Ziel sein kann.

Ich zählte vermehrt die Tage rückwärts, brachte in den letzten Wochen das Material in Schuss, legte Kleiderkombinationen zurecht, und wurde erstaunlicherweise immer gelassener. Eine Woche vor Inferno begann ich, die Wetterprognosen zu studieren. Die Wahl der Rennkleider war dank den Tipps von Beat schnell erledigt, und das gemeinsame Einrichten der Wechselzone am Vortag war unterhaltsam und kurzweilig, so dass ich am Freitag am frühen Nachmittag bereits wieder zu Hause war. Zum ersten Mal war ich richtig nervös, als ich mein Material fein säuberlich in Oberhofen, Grindelwald und Stechelberg deponierte.

## **Endlich geht's los!**

Der Wettkampf am 19. August 2017 ist schnell erzählt, und von Athlet zu Athlet wohl ziemlich ähnlich, auch wenn die Zeiten unterschiedlicher nicht sein könnten. Leiden tun wir alle. So stand ich also um 5.30 im Strandbad Thun. Die Wetterprognose hatte sich gegenüber der Wochenmitte (den ganzen Morgen kräftige Schauer; Schnee auf dem Schilthorn) deutlich verbessert (vereinzelt Schauer, Nebel, eher kühl, kein Schnee auf dem Schilthorn), und so war ich zuversichtlich, dass heute ein guter Tag war. Das heftige Gewitter der Vornacht hatte dem Schwimmen zum Glück keinen Strich durch die Rechnung gemacht. „Jetzt ist er da, der Moment, auf den du so lange gewartet, für den du so hart trainiert hast“, dachte ich, als der Speaker die letzte Minute vor dem Start ankündigte. Ich sog die friedliche Atmosphäre in mich auf: Die gutgelaunten Schwimmer in der Morgendämmerung, auf den Startschuss wartend.

Dann ging's los, und ich fand recht schnell den Rhythmus. Abgesehen von einem unerklärlichen Beinahe-Erbrechen kurz vor Oberhofen ging's recht gut und ich stieg nach 1:00 aus dem See. Irgendwas beim Frühstück musste schief gegangen sein, denn ich musste dringend auf die Toilette. „Fängt ja gut an!“ dachte ich. Mein Magen war dankbar um die Bio-Pause, der Aufstieg nach Beatenberg und die Abfahrt waren problemlos und bis kurz vor Meiringen war alles OK. Dort folgte nochmals eine Bio-Zwangspause.

Dann endlich der Aufstieg auf die grosse Scheidegg; eine meiner Lieblingsstrecken, entsprechend schnell ging die Zeit vorüber. Ich konnte einige Fahrer überholen, was immer gut für die Moral ist. Die Abfahrt nach Grindelwald war dank fehlendem Gegenverkehr problemlos. Mit langsamen 4:50 war ich voll im Plan. Der Wechsel aufs Mountainbike war schnell vollbracht, die Strecke auf die kleine Scheidegg mit ihren konstanten Steigungswerten wollte aber partout nicht enden. Die Touristen, die auf E-Bikes vorbeirauschten, stiegen leider nicht auf mein selbstloses Angebot eines Velotausches ein ☹. Auf der kleinen Scheidegg folgte der dritte unvermeidliche Toilettenbesuch. „Was war nur los?“, dachte ich? Ist es die Anstrengung? Die Riegel/Iso/Biberli-Kombination, die sich im Training doch bewährt hatte?

Die Abfahrt hinunter nach Lauterbrunnen war unspektakulär und ich konnte einige Plätze gutmachen, beim Wurzeltrail wollte ich aber kein Risiko eingehen und ging die paar Meter zu Fuss. Schnell nach Stechelberg, dort warteten meine Familie und Claus in der Wechselzone auf mich. 2:31 brauchte ich für die MTB-Strecke. Auch das wie geplant.

### **Letzter Akt**

Das motivierte für den letzten Akt: Die Laufstrecke aufs Schilthorn, auf die ich mich freute. Endlich nicht mehr Radfahren. Ab Lauterbrunnen war dann – im Unterschied zum Halbmarathon vor einem Jahr – nur noch vereinzelt Joggen möglich/sinnvoll. Zu kräfteraubend. Schliesslich wusste ich, was mich noch erwarten würde. Die achte Stunde war angebrochen, und gemächlich ging's über Lauterbrunnen nach Grütschalp. Joggend und plaudernd mit Christian, mit dem ich mich gleichauf fand, war die nebelverhangene Strecke von Grütschalp bis Mürren recht kurzweilig.

In Mürren ein grosses Hallo, viel ermunternde Zurufe der Zuschauer/Halbmarathönlern/Team- & Couple-Athleten, die mich sehr freuten. Ich begrüsste meine Kinder Julia und Andrin, wechselte ein paar Worte mit Sonja, Claus und Fred, schnappte schnell Pulli, Mütze und Handschuhe und weiter ging's. Ich wollte den Anschluss an Christian nicht verpassen, denn ich wusste: Mit ihm wird's kurzweiliger bis aufs Schilthorn. Den ersten Blick aufs Kanonenrohr vergesse ich nie: „Hier muss ich hoch!“, dachte ich, und erste Zweifel stellten sich ein, ob dafür die Kräfte noch reichen würden. Hier ist man ein kleiner Mensch in einer abweisenden Mondlandschaft. Und Birg und Schilthorn sind noch nicht einmal sichtbar.

Zum Glück gab's viele Verpflegungsposten. Auch Schnaps wäre erhältlich gewesen, und wurde offenbar von einzelnen Athleten zur Stärkung (?) genutzt, wie uns die oberländer Helfer gutgelaunt mitteilten. Cola fand ich die besser Alternative. Unablässig ging's weiter, an vereinzelt Schneefeldern vorbei. Es folgten ermunternde Worte von Fred unterhalb der Birg. Es war nun recht kühl und neblig, zwischendurch fiel leichter Graupel. Die letzten Kilometer aufs Schilthorn, durch die Stimme des Ziel-Speakers grob lokalisierbar im Nebel, waren eine Härteprüfung für sich. Kraxelnd ging's vorwärts, steil und immer steiler wurde es. Trittsicherheit war gefordert. Ermunternde Worte von Zuschauern kurz unterhalb des Ziels verliehen nochmals starke Beine. Dann war sie nach 4:20 da: Die langersehnte Treppe, die zur Piz-Gloria-Terrasse führte. Ich fühlte die Emotionen in mir aufkommen. „Endlich da! Ich habe es geschafft! Ich habe es tatsächlich geschafft!“ Meine Familie teilte diesen unbeschreiblichen Moment mit mir, der für immer unvergessen bleiben wird. 599 Tage Vorbereitung; 12 Stunden und 42 Minuten Wettkampf; eine lebenslange Erinnerung.

### **Auf den Schultern von Riesen**

Den Wettkampf habe ich alleine absolviert. Aber ein Unterfangen dieser Grössenordnung ist nicht möglich ohne die Unterstützung vieler lieber Menschen. Ich stand auf den Schultern von Riesen. Allen voran derjenigen meiner Partnerin Sonja, die mir regelmässig etwas Zeit weg von der Familie ermöglichte. Stoisch duldete sie es, wenn ich jede sich mir bietende Gelegenheit nutzte, um noch eine Trainingseinheit zu integrieren. Dank meiner Mutter konnte ich jeweils an meinem Hüetitag eine kurze Trainingseinheit über Mittag einbauen. Mein Schwiegervater Fred war eine wertvolle Motivationshilfe und Stütze und begleitete mich auf Testfahrten durchs Berner Oberland und gab mir wertvolle Renntipps. Ein Dankeschön geht auch an all diejenigen Freunde und Kollegen, die mich in den letzten 2 Jahren auf verschiedenen Schwimm-, Bike-, Rennvelo- oder Jogging-Runden begleiteten, und die sich entweder nicht an meinem nie endenden Inferno-Gebrabbel störten, oder die Höflichkeit hatten, es sich nicht anmerken zu lassen. Danke an Claus fürs Zur-Verfügung-Stellen der altgedienten Rennfeile. Dank ihr konnte ich meinen schweren Fully-Traktor getrost zu Hause lassen und beflügelt der kleinen Scheidegg entgegenfahren. Ein riesengrosses Merci schliesslich geht an Beat, den 20. Fachen Inferno-Finisher: Für die Tipps, die Inspiration, die Hilfe. Danke auch an dich, Christian: Du warst mein Zugpferd ab Mürren. Zu Dank verpflichtet bin ich zudem meiner Trainingsplanerin Simone Wirth (4-training.ch) und der Physiotherapie Dorfplatz (physio-dorfplatz.ch). Ein grosses Merci geht schliesslich an den Veranstalter, das OK und die unzähligen Helfer. Ohne sie hätte ich meinen Traum nicht erfüllen können. Sie waren immer da, wo man sie brauchte. Sie waren freundlich und professionell. Und setzten die Voraussetzungen, dass ich (m)einen Traum erfüllen konnte.

Wenn du, lieber Leser, dies liest und dich fragst „Kann ich das?“, dann sage ich nur: „Das chasch du o!“

