

# INFERNO TRIATHLON – 22/08/2015

Tom Vermeersch



## HET IDEE

Augustus 2011, een hoteltoilet in de Zwitserse Alpen. Het boekje van dienst – “Berner Oberland” – toonde mooie foto’s van de omgeving, reportages over de fauna en flora, interviews met bekende Grindelwandelaars. Ideale toiletlectuur, niets spannends. Het voorlaatste blad – het artikeltje was van bescheiden aard – zorgde echter voor een elektrische stoot.



Een uniek sport-evenement werd aangekondigd. Triathlon, mountain-bike, trail, hoogtemeters tussen het hooggebergte : de Inferno Triathlon. We hadden in de voorgaande jaren al wat geproefd van off-road triatlon en fietsen in de bergen, en dit smaakte naar meer. Deze wedstrijd leek de ultieme uitdaging en het beestje nestelde zich definitief in m’n hoofd. Chris Deleersynder was onmiddellijk enthousiast, het thuisfront echter minder (“knettergek”, “begin eerst eens met een kwart”, “alleen die naam al”, etc) dus de plannetjes vormden zich stiekem in m’n hoofd ... 2013 ? Hm, met enkel wat korter werk in de benen had ik nog een langere weg voor de boeg. 2014 leek dan beter, uiteindelijk schoven we er nog een jaartje extra tussen en besloten we met de dames eerst de Jungfrau Marathon te doen in 2014.

## VOORBEREIDING

Hoe begin je hier nu aan ? 3,1 km zwemmen – 97 km fietsen – 30 km mtb – 25 km lopen en dit alles doorspekt met 5.500 positieve hoogtemeters : 12, 13, 14 uur afzien. “Einer der härtesten Triathlons der Welt”, stond geschreven. Dit vroeg naar meer voorbereiding dan het zondagse wedstrijdje waar je even op de tanden moest bijten. Het werd een meerjarenplan en langzaam starte ik met het opbouwen van de zwem-, fiets- & loopkilometers. In september 2014 kwam dan de eerste echte test, de Jungfrau Marathon, samen met Tine, Charlotte & Chris. Niet toevallig in dezelfde fabelachtige regio als de Inferno zelf. Met 1.829 m klimmen kwam dit al dicht in de buurt van het loopnummer van de Inferno. Het werd 42 km genieten samen met

Tine, dus deze test was alvast geslaagd. We hadden al flink wat getraind voor het lopen maar tijdens het laatste jaar moesten ook de andere 3 sporten op een hoger niveau geraken, dus ik besloot me te laten begeleiden door Pulso, waar Jan Timmerman zorgde voor de wekelijkse schema’s & tips. Zo kon ik verkeerde combinaties en intensiteiten vermijden en hielp het me om de trainingen tussen het werk en gezin te wringen. De laatste maanden werden zeer intensief en bij iedere trip in het buitenland gingen de loopschoenen en soms de fiets mee om ’s avonds hoogtemeters te kloppen op de dichtstbijzijnde heuvel of bergflank. De dinsdag voor de wedstrijd deed ik m’n laatste training op de fiets en kon ik alles eens overlopen : maanden hiernaar toeleven, op de voeding gelet, naar mijn kunnen veel getraind (laatste jaar 1.200 km gelopen met 9.000 HM, 3.600 km gefietst met 29.000 HM, 114 km gezwommen en 28 uur gespind), geen blessures gehad en het ganse scenario voor zaterdag tientallen keren in m’n hoofd afgespeeld. Ik voelde me hier volledig klaar voor, zelfs al miste ik de ervaring van de lange afstanden en bleven de meesten twijfelen aan de haalbaarheid van

dit ganse Inferno-gedoe. Ik zag het zitten, onze supporters waren paraat en het weerbericht zag er schitterend uit → ready to go !

## DONDERDAG & VRIJDAG

We vertrokken op donderdagmorgen richting Berner Oberland, de auto hoofdzakelijk geladen met sportmateriaal. We hadden er voor gekozen om dicht bij de start te logeren aan de Thunersee, zodat we 's ochtends nog een half uurtje langer in onze nest konden blijven. 's Avonds werd de strategie besproken voor de vrijdag en dit op zich bleek al een hele uitdaging. Niet alleen het materiaal van Chris en ik moest de ganse Jungfrau-regio rond afgezet worden, ook de 6 kids moesten vrijdag om 17 uur aan de start van hun Fun Triathlon boven in Mürren dus hun MTB, loop- en zwemgerief sleurden we ook mee. Bijna twee uur hadden we nodig op vrijdagmorgen om alles volledig klaar te maken : drinkpullen vullen, gellekes en bars op de juiste plaatst, warme kledij voor tijdens het lopen aan de gordel, reservemateriaal, etc. Uiteindelijk raakte alles mooi gesorteerd in de gekleurde zakken en trokken Chris & ik per fiets naar de zwem/fietswissel. Zalig gevoel, dit was onze proloog ! Koersfiets in Oberhofen, MTB in Grindelwald en loopgerief in Stechelberg; de organisatie liep gesmeerd en perfect op tijd stonden we boven in Mürren in het "atleten dorp". Nu ging de aandacht volledig naar Remy, Lise, Laura, Marthe, Michiel en Pieter want zij kregen na het zwemmen in het Hallenbad van Mürren ook een geaccidenteerd parcours voorgeschoteld. Er werd gestreden voor iedere plaats en uiteindelijk haalden ze allemaal een schitterende stek in het klassement, met onze Pieter die zelfs – met een beetje geluk – het podium haalde ! Na de atletenbriefing schoven we aan voor de pasta party en daalden daarna terug af richting hotel en ons bed. Ik bereidde me al voor op een slapeloze nacht maar uiteindelijk was ik toch snel in dromenland.

## RACE DAY

Iets voor vijven, de wekker stond extra luid maar ik lag er al op te wachten. Het adrenalinekraantje was rond 4 uur opengespat en ik lag dus al een klein uurtje te genieten van het pré-Inferno gevoel. No way back ! Tine bleef nog wat liggen, ik trok dus in het halfdonker de kamer door om alle op strategisch gekozen plaatsen liggende stukken op te pikken. Ons ontbijt stond al klaar op de vensterbank, vriendelijk klaargemaakt door de hotelkeuken op vrijdagavond, en al snel stond ik met een grote plateau in de donkere hotellobby. Pannekoek, birchermüssli, pistolet met honing, ... we duwden het binnen maar het vroege uur en de zenuwen zorgden voor wat weerstand. Charlotte en Tine voerden ons naar de zwemstart in Thun, het was nog pikdonker maar de bergkammen werden al versierd door een oranje randje. Mooi weer in aantocht !

Laatste sanitaire stop, pak/brilletje/dubbele badmuts aan, groene zak – die we boven op de Schilthorn terug gingen zien – in de container, knuffel aan de dames en daar stonden we dan met ons voeten in het water, klaar voor de start. Het werd stilaan klaar en de bergen staken fel af tegen de stalen ochtendhemel. Recht voor ons, helemaal op het einde, torenden de Eiger-Mönch-Jungfrau boven alle bergen uit. Hier moesten we naartoe, met wat omwegen ... Het was stil onder de atleten. Velen deden hun eerste Inferno, de dag beloofde niet bepaald eenvoudig te worden. Het aftellen begon, aan de cijfers in het Schweizerdeutsch kon je nog twijfelen, aan de knal die precies om 6u30 volgde helemaal niet. De startlijn werd door helium-ballonnetjes uit het water getrokken en weg waren we ! We wensten elkaar voor de laatste keer succes en doken het groen-blauwe water in.



## SWIM

Het traditionele getrek en geduw duurde niet lang, iedereen vond snel z'n plaats en begon aan de 3,1 km lange overtocht. Onwezenlijk, nu zat ik echt IN de Inferno. De opdracht was éénvoudig : zwemmen naar de overkant, richting het witte kasteeltje in Oberhofen. Geen lussen, geen draaien, knal rechtdoor met enkel om de 500 meter een grote oranje boei die de richting moest uitwijzen. De zwemmers lagen zeer breed uit elkaar, waardoor het niet evident was om je te oriënteren. Het water was zalig, 17°C, en bij iedere ademhaling kreeg je een berg-panorama voorgeschoteld. Na een goeie 40 minuten zag ik lichtflitsen aan de overkant. De eerste zwemmers moesten al aangekomen zijn en zo wist ik precies welke richting ik uit moest. Na 56 minuten bereikte ik de overkant, een pak sneller dan de 1u10 die ik – bescheiden – voorop had gesteld. Tine zag ik als eerste langs de loopstrook naar de wisselzone, de kids en Charlotte hadden post gevat aan de wisselzone zelf en zwaaiden met een grote spandoek "GO GO Chris en Tom". Dit hadden ze achter onze rug vanuit België meegesmokkeld, schitterend ! Fietskleren aan, pistolet/peperkoek/banaan/gel/... in m'n mond gepropt en hop de fiets op voor deel 2.

## BIKE

97 km nu op het programma, 3 km vlak, 16 km klimmen met 600 HM, 9 km afdalen, 38 km vlak, Grosse Scheidegg op met 18 km klimmen en 1.300 HM en tenslotte 13 km afdalen. De eerste klim ging vlotjes, het zicht over de Thunersee en de bergen werd steeds mooier dus ik amuseerde me kostelijk. Boven ging het eerst nog wat op en neer, voordat we snel richting Unterseen konden knallen. De Zwitserse supporters haalden de gekende kreten boven : héya héya, hop hop hop ! De afdaling was heel snel en de bussen & auto's gingen steeds mooi aan de kant, zodat we er veilig voorbij konden. 1 Fietser was in een scherpe bocht over de vangrails gegaan en werd door ambulanciers naar boven geholpen. Goed zag hij er niet uit, hopelijk is alles dan toch in orde gekomen voor hem. Na de afdaling fietsten we via Interlaken naar de Brienersee, de buur van de Thunersee. Dan volgden lange licht golvende kilometers langs het meer en zoals voorspeld vlamden grote groepen fietsers me voorbij, kort na elkaar in aero-houding. Ik liet me niet uit m'n lood slaan en ging door op m'n eigen tempo. Doseran stond op de tweede stek bij de opdrachten voor de Inferno (plaats 1 : eten en drinken ...) en ik hield me hier aan. In Meiringen werd het landschap terug ruwer en kondigde de tweede klim van de dag zich aan, de Grosse Scheidegg. Van zodra het omhoog ging kwam ik de eerste tijdrif-fietsen al terug tegen, maar dan ging ik hen voorbij. Zie je wel ... Dit ging ook weer vlot en het landschap werd steeds mooier en spectaculairder. De klim was stijl (10-12% + 1 muurtje van 20%) maar regelmatig waren er platte stukken zodat je even kon uitblazen. Het landschap was ruw en zeer gevarieerd.



Stilaan werd de steile wand van de Wetterhorn zichtbaar en ik wist dat de top van de col zich dan ook aankondigde. Ook de Eiger verscheen in beeld, langs een scherpe kam die ik nog nooit had gezien. Schitterend gewoonweg, geen pijn te voelen en daar had dit panorama heel veel mee te maken (en ook het perfecte verzet, met dank aan het team van fietsen JOOST ☺). Ik wisselde gewone sportdrank af met m'n proteïnen drank, gels en water met zouttabletten, wat de ideale combinatie bleek te zijn. Zonder problemen bereikte ik de top en daarna volgde de gevaarlijke afdaling richting Grindelwald. In 2011 reed ik hier al eens naar boven met Pieter en wist dat het stijl en smal was, gelukkig zonder verkeer maar wel met een lijnbus waarvoor de organisatie ons uitdrukkelijk had gewaarschuwd. Die kwam ik echter niet tegen dus het werd zoeven tot in Grindelwald. Daar wachtte de MTB braaf in de zon en mocht ik m'n koersfiets afgeven aan de organisatie. De supporters stonden ook weeral paraat : Charlotte stond als eerste en riep door dat ik

in aantocht was. Zo konden de spandoeken weer de hoogte in en kon ik volop genieten van de aanmoedigingen. Klaar voor deel 3 !

## MOUNTAIN BIKE

Geen idee wat ik van het MTB deel mocht verwachten. 30 km met 1.180 m klimmen tot de Kleine Scheidegg. Ik hoopte op een gevarieerd parcours maar al direct na de wissel ging het stijl omhoog op de tarmac en dit stopte gewoonweg niet. Steeds +12%, zonder een streepje vlak dus m'n rug stond al snel op ontploffen. 15 km zo ? 2 keer ging ik van de fiets om m'n rug te strekken maar het bleef loodzwaar. Gelukkig duurde dit uiteindelijk "maar" 10 km, de laatste km klimmen was of-road met 500 meter waar het onmogelijk was op de fiets te blijven. Ondertussen hield ik de klok in de gaten : al 6u30 bezig, nog maar aan de helft ... 7 uur,



het langste dat ik ooit gesport had ... Kleine Scheidegg bereikt, oef ... Hier waren we een jaar geleden aangekomen na de Jungfrau Marathon, het panorama was nog even adembenemend mooi, de mytische noordwand van de Eiger imponeerde. Vestje aan, zwaarste verzet en GO voor een grandioze afdaling, grotendeels langs de klim van de Jungfrau Marathon. Wengen gingen we daarentegen niet door, het werd een stijl technisch padje door een bos. Ik stapte van de fiets, die finish was me teveel waard. Daarna ging het verder langs de muur van Wengen, ook naar beneden bleek die heel stijl. 2 x moest ik zelfs m'n achterste schijfrem afkoelen (daar ging mijn gezouten water ...) omdat de remkracht ineens wegviel ... Beneden aangekomen was al het zuur terug uit de benen verdwenen en ging het nog een drietal km vlak richting laatste wissel in Stechelberg. Daar voltrok zich opnieuw hetzelfde scenario, de supporters waren oorverdovend enthousiast ! In de tent trok ik m'n looptenu aan, wat zoetigheid binnenspelen, knuffel aan de supporters en op naar de "pièce de résistance".

## RUN

25 km met 2.175 HM, het was onmogelijk om nog maar in de buurt hiervan te komen op training. Een stevige bergwandeling op vakantie bracht met moeite 1.500 HM voort en daar deden we dan een ganse dag over ... Niet getalmd, ik voelde me nog steeds prima. De eerste 5 km gingen vlak richting Lautersbrunnen, het tempo maakte weinig uit ... Na Lautersbrunnen ging het linksaf en direct stijl omhoog. Ik zag iedereen wandelen en stopte ook automatisch met lopen. Hier heb ik niet maanden voor getraind, lopen verdorie ! M'n Garmin toonde 10 à 12 %, net doenbaar om met kleine pasjes te lopen. Aan de eerste bevoorrading stak ik een tenger mannetje voorbij – "de Italiaan", ik begon de tegenstanders allemaal een bijnaam te geven – en plots kreeg deze Inferno toch nog een competitief kantje. Hij liep met mini-pasjes, traag maar het zag er zeer duurzaam uit. Na een kleine kilometer ging ik een eindje wandelen en stak de Italiaan me terug voorbij, met z'n mini-pasjes. Al snel ging ik opnieuw lopen en liet hem terug achter mij. Ondertussen was een dame ons komen vervoegen – "de schone Achterkant" – en zo speelden we met z'n drie een paar kilometer haasje over. Op een vlakker stuk (8% ...) kon ik wat langer lopen en bouwde een kleine voorsprong uit op m'n twee medestrijders. Twee nieuwe Infernoten in het vizier : "de Groten" en "de eeuwige Stapper". De Groten trok stevig door maar was zich te pletter aan het zweten en leek bijna aan het einde van z'n latijn. Ik ging hem voorbij op een zeer stijl stuk, tussen de boomwortels in een bos. Een paar kilometer voor Mürren werd het vlak en het ontspannen joggen was een welgekomen verademing. De eeuwige Stapper, die ik al van bij het begin van de klim met reuzenstappen zag vooruit gaan, ging voor de bijl. De euforie was van korte duur want de Italiaan en de schone Achterkant liepen me aan een sneltreinvaart voorbij. Rustig blijven, we zijn er nog lang niet. Al 10

uur onderweg, waanzin ? Geen sprake van, ik had het nog steeds grandioos naar m'n zin en genoot van iedere kilometer. In Mürren mochten de lopers van de Team Trophy hun handjes in de lucht steken, want daar lag hun finish. Wij mochten rechts van de triomfboog verder en kwamen snel aan de fameuze "km 17". Ik had gelezen dat hier de Inferno pas begint en dit werd me bevestigd door de eeuwig vriendelijke mensen van de bevoorrading net daarvoor. Nog 2 à 2u15 naar de finish, liet een ervaren Infernoot zicht ontvallen. Hmm, dat brengt ons op 12u15 à 12u30, hiervoor wilde ik op voorhand tekenen. Snel werd echter duidelijk dat het vanaf nu andere koek ging zijn ... M'n Garmin sloeg tilt en slingerde heen en weer van 0 naar 35%. Achteraf heb ik gezien dat dit een rode skipiste was, de zwarte moest nog komen ... Een atleet in het blauw – "den Blauwen" – wie ik in Lautersbrünnen was voorgebleven, ging me voorbij. Extreem stijl ging het pad verder naar boven. Soms ging ik zig-zag stappen omdat m'n kuiten het dreigden te begeven. Een iets oudere man – "de Grijsen" – had even gepauzeerd en we vertrokken samen voor een nog steiler, smal en rotsachtig stuk. We hielden gelijke pas en als snel struikelden we bijna over mekaars voeten omdat we dezelfde rots wilden opstappen. Achter ons kwam een groepje van drie – samen met de Grijsen werd dit "die Bende" – opdagen. Geen sprake van ... Ik voelde me nog steeds fit genoeg, besloot definitief m'n tempo op te drijven en liet die Bende achter me. Bij iedere bocht kon ik ze van bovenaf in de gaten houden, dit ging goed ! Michiel had in het hotel m'n gordel klaargemaakt met 8 gellekes maar ik kreeg geen enkele meer door m'n keelgat. M'n maag plakte toe en begon te grommen van de honger. Ik verlangde naar côte à l'os, braadworst, frieten, raclette ... Bijna werden m'n gebeden verhoord want als bij wonder was er bij de volgende bevoorrading warme bouillon en (magere, droge) worstjes à volonté ! Het zout en grammetje vet was zalig maar het feestmaal was van korte duur want daar was de concurrentie terug. Op twee kilometer voor de streep lag er een tijds-mat en werd m'n tussentijd door geseind naar Tine's gsm. Zo wisten ze dat ik in aantocht was. Er kwam een korte maar steile afdaling en daarna een paar honderd meter vlakke, doorspekt met water-adertjes. Het werd zeer desolaat en ik besepte dat ik niet meer aan het genieten was van de omgeving maar constant op de rotsen, het tempo en de tegenstand aan het letten was. Ondertussen waren er wolken op komen zetten en werd het decor nog dramatischer. Het geluid van de speaker op de Schilthorn werd stilaan hoorbaar maar ik kon niet uitmaken van waar het kwam. Of toch, vanuit die wolk, bovenaan die zwarte graat ? Op het einde van de vallei ging het terug steil omhoog en boven me zag ik de Italiaan, de schone Achterkant en den Blauwen samen tempo maken. De Italiaan en de schone Achterkant leken onvermoeid, den Blauwen begon echter meer en meer te wankelen. Eigen tempo blijven doorgaan Tom ... De laatste kilometer, de laatste bevoorrading. Ik kreeg al een tijdje enkel nog water en cola binnen maar dit bleek te volstaan. Iedere deelnemer werd uitgezwaaid met een oorverdovend geklets van kookpotten tegen elkaar.



JIHAAAAA !!! De zwarte graat begon, we moesten onze handen gebruiken om ons naar boven te hijsen. Een deelnemer met piratenband op z'n hoofd – "de Pir ...", ach, het maakte niet meer uit - liet me voor. Boven priemde het Schilthorn platform door de wolken maar ik kon geen details ontwaren. De Blauwe bleef enkele tientallen meters voor me. Ik hoorde iemand op de vingers fluiten, Charlotte ! De kabels aan de rotswand waren zeer welgekomen, het werd steeds moeilijker om het evenwicht te bewaren. Ineens viel de beschermende rotswand weg, de leegte leek honderden meters diep. Ver onder m'n voeten kleefden witte wolkjes tegen de zwarte rotswand. Magisch, kippevel, krop in de keel ... "Das Höchste an Erlebnis !" was de slogan van de Inferno en dit

was zich al meer dan 12 uur aan het voltrekken. “Allee Vake !!!” Michiel z’n schelle stem gaf me een laatste boost. Al snel kwam ik aan de hielen van de Blauwe maar er voorbij raken op dit steile en smalle pad leek ander koek. Hij had het echter snel in de mot, stapte opzij en liet me bijna hoffelijk voorbij. YES ! Nog 50 meter, GO GO Chris en Tom werd zichtbaar maar ik kon niemand herkennen. Michiel had post gevat aan het einde van de graat, net onder het Schilthorn platform. Samen met hem kon ik de laatste trapjes op. Daar stond iedereen me op te wachten, Tine, Marthe, Pieter, Remi, Lise, Laura, Charlotte en ook Chris, die 1u20 voor me was binnengekomen ! Samen met de kids liep ik de laatste 15 meter richting .... armen in de lucht ... ZIEL.

Na twee weken is de pijn en het afzien al lang vergeten. Wat blijft plakken is het magische van de bergen, de beleving van de wedstrijd, de voldoening, ontlasting en roes na de finish. Das Höchste an Erlebnis. Duursport in de bergen, ik krijg er geen genoeg van.



Ook nog ...

M'n tijden :

- zwemmen 56 min (plaats 93)
- fietsen 4u28 (plaats 167)
- MTB 2u29 (plaats 160)
- lopen 4u34 (plaats 147)

Totaal 12u29 : plaats 149 van de 267 gestarte/224 gefinische mannen