

## INFNERNO 2018 als „Single“ woman resp. zu Dritt ☺

### Vorgeschichte und Vorbereitung

Nach meiner ersten Langdistanz im Jahr 2016 bekam ich Besuch von der Verletzungs- und Krankheitshexe: Exakt am letzten Tag des Jahres habe ich mir bei einem – grundsätzlich ganz harmlosen – Sturz auf einer Eisplatte beim Snowboarden das bereits vorgeschädigte Knie „zerstört“. Obwohl ich sofort spürte, dass „etwas nicht stimmt“ wurde mir – nota bene nach einem MRI - gesagt, es sei nur eine massive Blutung, sei aber wohl in 3 Wochen wieder vorbei. Nach 7 Wochen und einem Orthopädenwechsel wurde dann doch ein Muskelriss festgestellt, welcher jedoch zum Glück – trotz verordneter und zuletzt aber boykottierter Bewegung – folgenlos blieb. Mit 5 bis 10 minütigem Rollentraining konnte ich wieder langsam ins Training einsteigen und schmiedete im Trainingslager in Mallorca gar wieder neue Pläne. Bis leider plötzlich in der rechten Leiste vergrösserte Lymphknoten auftauchten, welche kein Arzt zuordnen konnte, insbesondere da die Entzündungswerte bei jedem konsultierten Arzt (Hausarzt, Gynäkologe und Tropenarzt aufgrund eines Insektenstichs) immer unauffällig tief waren. So wurde mir schliesslich nach einer scheinbar erfolglosen Antibiotikatherapie geraten eine Lymphbiopsie vornehmen zu lassen, um einen Tumor ausschliessen zu können. Der Tumorverdacht bestätigte sich zum Glück nicht – es war wohl trotzdem das unbekannte Mallorca Insekt – allerdings fing ich mir noch einen weiteren Infekt ein, worauf erneut ein Antibiotika notwendig wurde, welches mich komplett ausser Gefecht setzte. Irgendwann im Herbst 2017 konnte ich wieder mit „trainieren“ beginnen. Nach 30 Minuten langsamstem Joggen folgte eine Woche Muskelkater ☺ Die Freude (und zum Glück die Kondition) kam jedoch zurück und der Inferno Triathlon rückte immer mehr in meine Gedanken, bis ich mich schliesslich am ersten möglichen Tag im März anmeldete, noch weit weg vom dafür notwendigen Trainingspensum und der dafür notwendigen Kondition. Die Vorbereitung verlief dann erstaunlicherweise aber relativ unspektakulär, bis auf den Fakt, dass mir drei Monate vor dem Inferno direkt vor dem Büro mein Rennrad gestohlen wurde. Ein neues Rad musste her während dem mir meine Schwester ihr Rad lieh, welches sich wohl sogar freute mal wieder aus dem Keller an die Sonne zu dürfen und notbefehlsmässig einigermaßen auf mich eingestellt wurde. An dieser Stelle, merci Sarah und Merci Velo Virus für die Hilfe. Gut einen Monat vor dem Inferno erhielt ich dann mein neues Rad, viel Zeit für das Aneinander gewöhnen blieb somit leider nicht. Meine nicht vorhandenen Bikekompetenzen versuchte ich im Bike-Treff mit Beat und seinen Jungs vom Bike-Treff ein bisschen aufzubessern – Merci für eure Geduld mit mir ☺ Diverse Berge im Berner Oberland habe ich zusammen mit meinem Mann wandernd bestiegen (da ich davon ausging, dass ich sowieso nicht mehr als wandern werde), bis zum Schluss auch noch das Schilthorn inspiziert wurde. Merci auch Reto für die gesamte Unterstützung und die gemeinsamen Trainings, ob auf dem Rad, Bike oder zu Fuss. Aufs Schwimmen verzichte ich fast komplett, da ich diese Kilometer als Kind bis ins Teenageralter schon „abgearbeitet“ habe und die paar Verlustminuten mangels Training einfach in Kauf nahm.

## Vortag – Einchecken

Der Plan, gemütlich das ganze Material in den Wechselzonen zu deponieren und anschliessend in Thun unser Zimmer zu beziehen und die Kohlenhydratspeicher aufzufüllen, ging leider auch nicht ganz auf: Kurz vor knapp hatte ich die gute Idee doch noch den Akku meiner neuen elektronischen Schaltung zu überprüfen, obwohl dieser angeblich noch längstens hätte geladen sein müssen – war er aber leider nicht, im Gegenteil, die Schaltung wäre wohl demnächst ausgestiegen, was das Unterfangen auf den Beatenberg und die Scheidegg zu kommen wohl erheblich erschwert hätte ☺ Bis zur letzten Minute, resp. bis zum Ausladen in Thun, musste also der Akku geladen werden. Immerhin zeigte er beim Ausladen wieder grün – Glück gehabt. Dafür schleifte plötzlich die Scheibenbremsen, was auch mit der spontanen Hilfe von Sämi Hürzeler direkt vor der Wechselzone nicht behoben werden konnte – Trotzdem herzlichen Dank für die spontane und unkomplizierte angebotene Hilfe! Anstelle zusammen mit Reto die restlichen Wechselzonen anzufahren macht er sich für mich auf die Suche nach einem Velomech, welcher das Ganze wieder hinbekam, währendem ich die restlichen Wechselzonen anfuhr. Pünktlich um 16.57 traf ich schliesslich in Stechelberg ein und konnte die letzten Dinge in der Wechselzone positionieren. Fix und fertig traf ich schliesslich wieder in Thun ein. Obwohl so eine unkomplizierte, reibungslose Vorbereitung auf den Wettkampftag wäre irgendwie auch untypisch für mich gewesen ☺

## Wettkampftag

Immerhin am Wettkampftag verlief alles reibungslos. Der Wecker klingelt und das versprochene Frühstück stand wie versprochen auf dem Tisch, so, dass wir pünktlich im Strandbad in Thun eintrafen, ich schon bald im Wasser stand und mich fragte, ob diese Anmeldung wirklich eine gute Idee gewesen war. Schon ging's los:

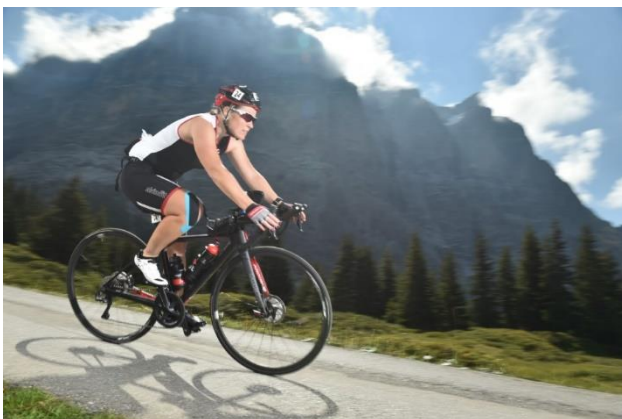




Die 3km schwimmen waren erwartungsgemäss überhaupt kein grosses Problem, auch wenn die Zeit für mich mehr als nur schlecht, resp. katastrophal war und Reto sich schon fragte, ob er mich beim Schwimmausstieg verpasst habe ☺ Mit gesamthaft 21 Trainingskilometer seit dem 1. Januar 2018 habe ich dies aber erwartet, also kein Grund zur Sorge: Neo weg und ab aufs Rennrad. Ich versuchte meinen Rhythmus zu finden und mich nicht verrückt machen zu lassen, obwohl ich nur überholt wurde. Schon

bald ging es vom Beatenberg wieder runter auf die flache Passage, mit traumhaftem

Ausblick auf den See, bis zum Einstieg zur grossen Scheidegg. Irgendetwas war an diesem Tag nicht gut, meine Beine fühlten sich müde an und ich fand es strenger als alle die anderen Male zuvor bei welchen ich die grosse Scheidegg bereits gefahren bin. Kurz bevor ich oben ankam, überholte mich ein Trainingskollege und fragte, ob ich ready sei für die Bikestrecke, was ich mit einem sehr deutlichen „NEIN“ beantwortete. Zwischenzeitlich waren



noch Krämpfe in den Armen! hinzugekommen, bei denen ich mir im besten Willen nicht vorstellen konnte, woher diese kamen. Zu diesem Zeitpunkt war es mir ein Rätsel wie ich die anderen zwei Strecken und die übrig gebliebenen Höhenmeter noch passabel absolvieren sollte. Unten angekommen erwarteten mich mein Reto und meine Eltern. Ich übergab Reto wie abgemacht mein Rennvelo und schnappte

mir mein Bike und weiter ging's in den nächsten Aufstieg Richtung kleine Scheidegg. Erstaunlicherweise rollte es aber plötzlich wieder besser und ich fühlte mich um Welten



besser als noch auf dem Rennrad obwohl ich vor der Bikestrecke zuvor am meisten Respekt hatte. Am Verpflegungsposten freute ich mich auf frische Verpflegung sowie ein paar Worte mit unserer Nachbarin, welche den Verpflegungsposten betreute, wechseln zu können. Merci Pascale (und alle anderen Helfer für die aufbauenden Worte und euren Einsatz jedes Jahr an den Verpflegungsposten!) Bald war auch dieser Anstieg geschafft und nachdem ich mich noch einmal verpflegt und die Jacke angezogen hatte, ging es auch schon wieder abwärts. In einer Kurve unkonzentriert rutschte ich auf dem Kies noch

aus, was gemäss Gesichtsausdruck einer Helferin wohl aber viel schlimmer aussah als es tatsächlich war. Ansonsten kam ich für meine Verhältnisse relativ gut durch, obwohl ich den technischen Teil mit den Wurzeln entschied abzustiegen. Die anschliessenden Serpentinaugen kam ich ohne Probleme runter und war schon bald in Stechelberg, wo ich bereits wieder erwartet wurde und die Laufschuhe montierte. Gemäss meiner Zeitrechnung mit dem Cut off in Mürren musste ich die flache Strecke bis Lauterbrunnen laufen, damit ich beim Aufstieg nach Mürren ein wenig Spatzen habe. Ich zwang mich also die Strecke durchzulaufen und sagte mir immer, dass es ja nur 5km sind. Ich konnte sogar tatsächlich ein paar weniger Männer überholen welche gingen, was für mich das Rennen wieder einfacher machte. In Lauterbrunnen trank ich die erste Cola und versuchte ab dann wandernd einigermaßen zügig vorwärts zu kommen. Unterwegs liess ich die motivierenden Whats App Nachrichten meiner Kollegen welche von Reto in einer Inferno-Gruppe auf dem Laufenden gehalten wurden und schrieb Reto, was alles in den Rucksack für aufs Schilthorn soll. Plötzlich schloss Tobias zu mir auf und wir zogen zusammen – immer wieder rechnend ob es zeitlich reicht – weiter Richtung Mürren. Kurz vor Mürren setzte er sich dann ab und ich war wieder alleine unterwegs. Zwischenzeitlich hatte ich aber



realisiert, dass ich den cut off problemlos schaffen werde und hatte Zeit, in Mürren mit Reto und meinen Eltern kurz ein paar Worte zu wechseln, bevor ich den nach meinen Wünschen gepackten Rucksack schnappte und mich aufmachte mit Ziel Schilthorn.



Ab da ging es nur noch hoch, mal war's nur steil teilweise sehr steil... Plötzlich tauchten Reto und mein Vater auf, welche dann zusammen diskutierten, dass ich nicht mehr sooo gut aussehen würde. Ich hatte aber leider keine Energie mehr dies zu kommentieren und ging einfach weiter. Auch die Frage von Reto, ob er ein Video für die Whats app Gruppe machen dürfe quittierte ich nur mit einem Kopfnicken, zu mehr war ich nicht mehr im Stand. Reto teilte mir noch mit, es seien „nur“ noch 700 Höhenmeter – vielen Dank für diesen aufmunternden Hinweis :P - Aber immerhin konnte man mittlerweile tatsächlich die Station vom Schilthorn sehen. Ich kämpfte mich einfach immer weiter hoch obwohl mir mittlerweile auch noch schlecht war und ich die Colaflasche einfach mittrug, den Gedanken an Trinken jedoch nicht wirklich prickelnd fand. Das Wetter – mittlerweile regnete es – macht es auch nicht wirklich besser. Immerhin hatte ich aber, im Gegen-

satz zu anderen, aber wenigstens meine Jacke und Handschuhe dabei. Nachdem auch die Felsen überwunden waren wurde es langsam wirklich absehbar, wobei die Energie wieder zurückkam. Glück-

lich stieg ich die Zieltreppe hoch und kam nach 13h 33 oben auf dem Schilthorn an. Der Zieleinlauf war super, obwohl die meisten schon im Ziel waren hatte es immer noch viele Leute welche applaudierten, darunter auch meine Eltern und Reto. An dieser Stelle noch einmal ganz



herzlichen Dank für die Unterstützung im Vorfeld wie auch am Inferno selbst!

## Die Überraschung danach: Ich war doch nicht ganz alleine unterwegs

Danach war erst Mal Erholung angesagt, welche ich auch wirklich genoss. Die ganz grosse Überraschung kam dann jedoch ein paar Wochen später als sich nebst der immer noch anhaltenden Müdigkeit, welche ich aber von der Langdistanz her kannte und somit auch nicht komisch fand, auch noch plötzlich grausame Übelkeit hinzugesellte. Wenig überraschend war der Schwangerschaftstest dann auch tatsächlich positiv. Richtig spannend wurde es dann aber beim ersten Untersuch als meine Frauenärztin voller Freude verkündete: „Du hast zwei, wir schauen mal ob noch ein Drittes vorhanden ist.“ Es blieb dann zum Glück bei zwei - drei wären schon gerade ein bisschen zu viel des Guten gewesen ☺ - welche, wie sich dann beim Rechner herausstellte, zusammen mit mir den Inferno rockten. Für den Nachwuchs ist also gesorgt, Fabio und Lorena, welche wir am 12. April glücklich in unsere Arme schliessen konnten, kennen die Inferno-Strecke ja bereits ☺

