J

Inferno Helferessen in Oberhofen | 4. November 2025

Höllisch lecker und mit einem Special Guest

Staffparty mit Lasagne-Schmaus hiess es – und so war es auch. Alle Helferinnen und Helfer des Inferno-Wochenendes trafen sich in der Halle am Riderbach in Oberhofen. Neben einer Verabschiedung liess sich auch Mister Inferno höchstpersönlich sehen.



Sie sind mitverantwortlich, dass der Inferno Triathlon überhaupt jedes Jahr stattfinden kann: die Helferinnen und Helfer beim gemeinsamen Essen in Oberhofen. Fotos: Damiano Moser

Eingeläutet wurde der Abend mit einem Apéro und angeregten Konversationen. Sowohl die Helferinnen und Helfer als auch das OK freuten sich nach den Renntagen im August, einander wiederzusehen, schreiben die Veranstalter in ihrer Medienmitteilung.

Die Plattform J verwendet Cookies und Analysetools, um Ihr Online-Erlebnis zu verbessern. Mit der weiteren Nutzung von plattformj.ch akzeptieren Sie unsere Datenschutzerklärung.

OK

– Für die, die es etwas genauer haben wollen: Hier der Link zum Liveticker

Im zweiten Teil wurde nach sage und schreibe 13 Jahren im OK Benjamin Trachsel (Ressort Logistik) von Kaspar Grünig (OK-Präsident) gebührend verabschiedet. Danach durften die Anwesenden sich die Bäuche vollschlagen. Sie hatten die Qual der Wahl am Lasagne-, Salat- und Dessertbuffet à discrétion.



Benjamin Trachsel war viele Jahre für das Ressort Logistik zuständig. Foto: Manuel Moser

Dazwischen wurde der neunfache Sieger Samuel Hürzeler, der als Special Guest eingeladen wurde, auf der Bühne von OK-Präsidenten Kaspar Grünig und schliesslich von den Gästen interviewt. «Leider hat jeder gemütliche Abend ein Ende … aber was alle vereint, ist das gemeinsame Ziel, den Inferno 2026 miteinander zu gestalten», heisst es in der Mitteilung. Ohne Staff wäre nämlich eine Durchführung des Inferno Triathlon nicht möglich.

Die Plattform J verwendet Cookies und Analysetools, um Ihr Online-Erlebnis zu verbessern. Mit der weiteren Nutzung von plattformj.ch akzeptieren Sie unsere Datenschutzerklärung.

OK



Samuel Hürzeler, neunfacher Inferno-Sieger, war als Special Guest in Oberhofen zugegen.

ARTIKEL INFO

Artikel-Nr: 237460 **Online seit:** 4.11.2025 – 17:29 Uhr **Autor:** Inferno Triathlon/mam **E-Mail:** redaktion@plattformj.ch

Anzeigen









Die Plattform J verwendet Cookies und Analysetools, um Ihr Online-Erlebnis zu verbessern. Mit der weiteren Nutzung von plattformj.ch akzeptieren Sie unsere Datenschutzerklärung.

OK

J

Erst Genusstrail, jetzt Halbmarathon | 3. Juni 2026

Allgäuerin Steinmüller jagt ihr nächstes Inferno-Märchen

Eine Teilnahme, ein Sieg: Johanna Steinmüllers Inferno-Bilanz kann sich sehen lassen. Nach dem Triumph beim Genusstrail 2023 wagt sich die Deutsche nun an den höllischen Halbmarathon heran. Eigentlich ein gefundenes Fressen für die «Höhenmeter-Fresserin» – wäre da nicht die schlaflose Nacht vor dem Wettkampf.

von **Manuel Moser**



Laufen in den Bergen: Für Johanna Steinmüller passt das einfach wie die berühmte «Faust aufs Auge». Fotos: zvg

Eigentlich hätte ihre Halbmarathon-Feuertaufe im Berner Oberland schon längst stattfinden sollen. Doch Laufsport in den Bergen birgt auch immer ein Risiko. Ein umgeknicktes Fussgelenk, und schon war der Traum der deutschen Laufsportlerin von der Inferno-Rückkehr ausgeträumt.

Wie es sich anfühlt, am Fusse eines der eindrücklichsten Bergpanoramen Europas Höhenmeter für Höhenmeter zurückzulegen, das weiss Johanna Steinmüller bereits. Anlässlich des 30-Jahr-Jubiläums des Halbmarathon trat die 37-jährige medizinische Fachangestellte aus dem Süden Deutschlands zum «Genusstrail» an. Und das mit Erfolg: Gleich bei der Premiere holte sie sich den Sieg und durfte beim Zieleinlauf in Mürren ihren Gefühlen freien Lauf lassen.

Nun, drei Jahre später, ist Steinmüller zurück. Statt Genusstrail heisst es dieses Mal aber Halbmarathon für die Athletin aus Bolsterlang. Es sind ein paar Höhenmeter weniger als damals – einfacher macht es das aber nicht. Gut nur, dass Steinmüller Steigungen liebt – «je steiler, desto besser», meint sie im Interview mit der Plattform J und verrät noch einige spannende Details mehr.


3160
3029
3143
3096
3007

Drei Jahre ist es her, dass sich Johanna Steinmüller (rechts) auf den Inferno-Genusstrail durchs Lauterbrunnental wagte.

Der Inferno Triathlon auf der Plattform J

Auch in diesem Jahr wird der Inferno Triathlon, der am 15. und 16. August stattfindet, zahlreiche Sportler und Sportlerinnen aus verschiedensten Ecken der Schweiz und Europa ins Berner Oberland locken. Die Plattform J begleitet den «Höllenritt», wie der Anlass auch genannt wird, mit einer ausführlichen Berichterstattung sowohl im Vorfeld, am Wettkampftag selbst als auch im Nachgang.

Als Einstimmung auf das Sportspektakel berichtet die Plattform J in den kommenden Wochen über ausgewählte Teilnehmer, das Team hinter dem Inferno Triathlon sowie über alle wichtigen Informationen rund um den Lauf.

Wie hast du zum Ausdauersport gefunden?
Johanna Steinmüller: Wandern in den Bergen hat mir eigentlich schon immer gefallen. Zum Laufsport selbst bin ich aber erst mit 29 Jahren gekommen. Mein jüngerer Bruder war damals schon im lokalen Laufteam Allgäu Outlet Raceteam und hat mich inspiriert. Und dann gings auch schon los – mittlerweile bin ich seit sechs Jahren selbst Teammitglied.



Im Allgäu Outlet Raceteam kommt Johanna Steinmüller auf ihre Kosten – hier beim Start vor dem Saisonauftakt in Sonthofen beim 10-Kilometer-Frühlingslauf.

> **Das Wettkampffeeling gemeinsam erleben ist toll, macht zufrieden, und man fühlt sich ausgeglichen**
>
> **Johanna Steinmüller**
> Laufsportlerin aus dem Allgäu

Gibt es etwas Bestimmtes, das dich beim Ausdauersport fasziniert?
Man ist eigentlich nie alleine, obwohl es ein Einzelsport ist. Ob gemeinsame Genusstouren, harte Trainingseinheiten mit Freunden oder Kollegen – es macht in der Gruppe einfach richtig Spass. Das gilt auch für die Wettkämpfe und vor allem das Davor und Danach. Das Wettkampffeeling gemeinsam erleben ist toll, macht zufrieden, und man fühlt sich ausgeglichen.

Du hast 2023 am Inferno Triathlon den Genusstrail zum 30-Jahr-Jubiläum gewonnen. Gab es weitere Berührungspunkte?
Bisher leider nicht. Letztes Jahr wollte ich eigentlich im Halbmarathon an den Start gehen, doch ich wurde von einer Verletzung ausgebremst. Zwei Wochen vor dem Anlass bin ich umgeknickt, und das Sprunggelenk hats erwischt. Aber der Genussstrail vor drei Jahren war genial.



Geht es bergauf, dann kommt Johanna Steinmüller erst so richtig auf Touren. Wie etwa hier beim Hochkönigman Skyrace.

Hast du sonst eine Verbindung zum Kanton Bern?
Vor meiner Teilnahme war ich erst einmal an einem verlängerten Wochenende in der Gegend. Und ich bin bis heute fasziniert von der Gegend rund um die Kleine Scheidegg und der Schönheit des Kantons Bern.

Und was ist dir von der Teilnahme am Inferno Triathlon (Genusstrail) vor zwei Jahren in Erinnerung geblieben?
Das war sicher die Stimmung in Mürren während des Rennens und anschliessend bei der Siegerehrung. Es war unglaublich, wie viel am Streckenrand los war – das hat mich für die verbleibenden Höhenmeter so richtig gepusht.

Lassen wir mal den Inferno Triathlon. Hast du sonst ein Wettkampfhighlight, an das du dich gerne zurückerinnerst?
Mein absolutes Highlight war 2024 der Transalpin Run. Meine Freundin und Teamkollegin Lena Glasbrenner und ich konnten den Wettkampf, der sich über eine Woche erstreckt, für uns entscheiden. Es war die körperlich härteste Erfahrung, mit etlichen Hochs und Tiefs. Rückblickend war es aber einfach genial … jeden Tag aufs Neue in die Trailschuhe, Gel rein und los. Grandios.

Es war die körperlich härteste Erfahrung, mit etlichen Hochs und Tiefs

Johanna Steinmüller
Laufsportlerin aus dem Allgäu



Eine Woche lang quälten sich Johanna Steinmüller und ihre Freundin Lena Glasbrenner am Transalpin Run. Belohnt wurden sie mit dem Sieg.

Heisst, du machst nur ein Wettkampf pro Jahr?
Nein. Die Wettkampfplanung erfolgt immer Anfang des Jahres. Meistens suche ich mir zwei bis drei Wettkämpfe im Alpenraum aus, die sich dann mit Urlaub verbinden lassen. Ansonsten bestreite ich vor allem lokale Rennen vor der «Haustüre» im Allgäu. Am liebsten sind mir Wettkämpfe, die im besten Fall nur bergauf gehen oder zumindest die Anzahl der Anstiege (Höhenmeter) überwiegen.

Dann bist du beim Inferno-Halbmarathon mit fast 2500 Höhenmetern richtig. Wie sieht deine Vorbereitung aus – gerade auch, weil du nicht vor Ort trainieren kannst?
In den Allgäuer Alpen kommt man schon auch auf seine Kosten. Die Berge sind zwar nicht so gewaltig wie in Bern, aber auch sehr schön. Und grundsätzlich spielt es keine

Rolle, wo genau ich meine Höhenmeter zurücklege.



Trainingsmässig sind für Johanna Steinmüller Höhenmeter Pflicht – wo sie diese zurücklegt, spielt aber keine Rolle.

Apropos – spielt es vom Mindset her eine Rolle, ob ein Halbmarathon nun Tausende Höhenmeter hat oder ob er flach ist?

Das kann ich nicht sagen, da ich selten bis nie an Wettkämpfen ohne Höhenmeter bin. Mein Fokus liegt auf dem Berglauf, und da verlasse ich mich voll und ganz auf meinen Trainer. Der weiss schon, was er tut.

Du trainierst also nicht einfach wild drauflos?

Nein, nein. Seit März schreibt mir ein befreundeter Sportler (Seppi Neuhauser aus dem Kleinwalsertal) wieder Trainingspläne für die Saison. Er ist beim Inferno Triathlon kein Unbekannter und unterstützt meine Teilnahme bei diesem Wettkampf voll und ganz.

Zeitlich habe ich mir kein Ziel gesetzt, hoffe aber, dass das Wetter wieder so traumhaft schön ist wie vor drei Jahren

Johanna Steinmüller

Laufsportlerin aus dem Allgäu



Nur die Natur und sie: Genau von diesen Momenten, wie hier beim Ratschings Trail in Südtirol ...



... oder beim Tschirgant Skyrun in Imst, kann Johanna Steinmüller nicht genug bekommen.

Erst Genusstrail – jetzt Halbmarathon. Was hast du dir für die Premiere vorgenommen?
In erster Linie möchte ich Spass haben und einfach im Ziel ankommen. Bestenfalls kann ich das Ganze trotz aller Anstrengung noch ein bisschen geniessen. Zeitlich habe ich mir kein Ziel gesetzt, hoffe aber, dass das Wetter wieder so traumhaft schön ist wie vor drei Jahren.

Meistens kann ich vor lauter Aufregung gar nicht gut schlafen

Johanna Steinmüller
Laufsportlerin aus dem Allgäu

Worauf freust du dich am meisten und worauf gar nicht?

Der schönste Moment ist für mich, wenn ich über die Ziellinie laufen kann. Die Nacht vor dem Wettkampf bereitet mir allerdings schon Kopfzerbrechen. Meistens kann ich vor lauter Aufregung gar nicht gut schlafen.



Ein Moment, der immer speziell sein wird: die Überquerung der Ziellinie – hier beim Hochkönigman Skyrace.

Wenn du dich mit einem Sportler oder einer Sportlerin vergleichen müsstest – wen würdest du wählen?

Phu, das kann ich nicht sagen. Ich verfolge viele Laufwettbewerbe, wo ich vor allem die schnellen Frauen bewundere. Aber ich mag auch Wintersport wie Langlauf, Leichtathletik oder Radrennen. Ich würde sagen, jeder Sport hat was für sich, und jeder Sportler und jede Sportlerin gibt bei dem was sie tun, alles. Deshalb: kein Lieblingssportler und auch kein Vergleich mit jemand anderem.



Auch wenn es mit dem Schlafen vor dem Anlass nicht klappt: Lächeln ist am Wettkampftag, auch wenn die Anstrengung noch so gross ist, Pflicht. Beim Inferno-Genusstrail 2023 ist ihr das bestens gelungen.

ARTIKEL INFO

Artikel-Nr: 243404 **Online seit:** 3.6.2026 - 16:12 Uhr **Autor:** Manuel Moser **E-Mail:** redaktion@plattformj.ch

Anzeige

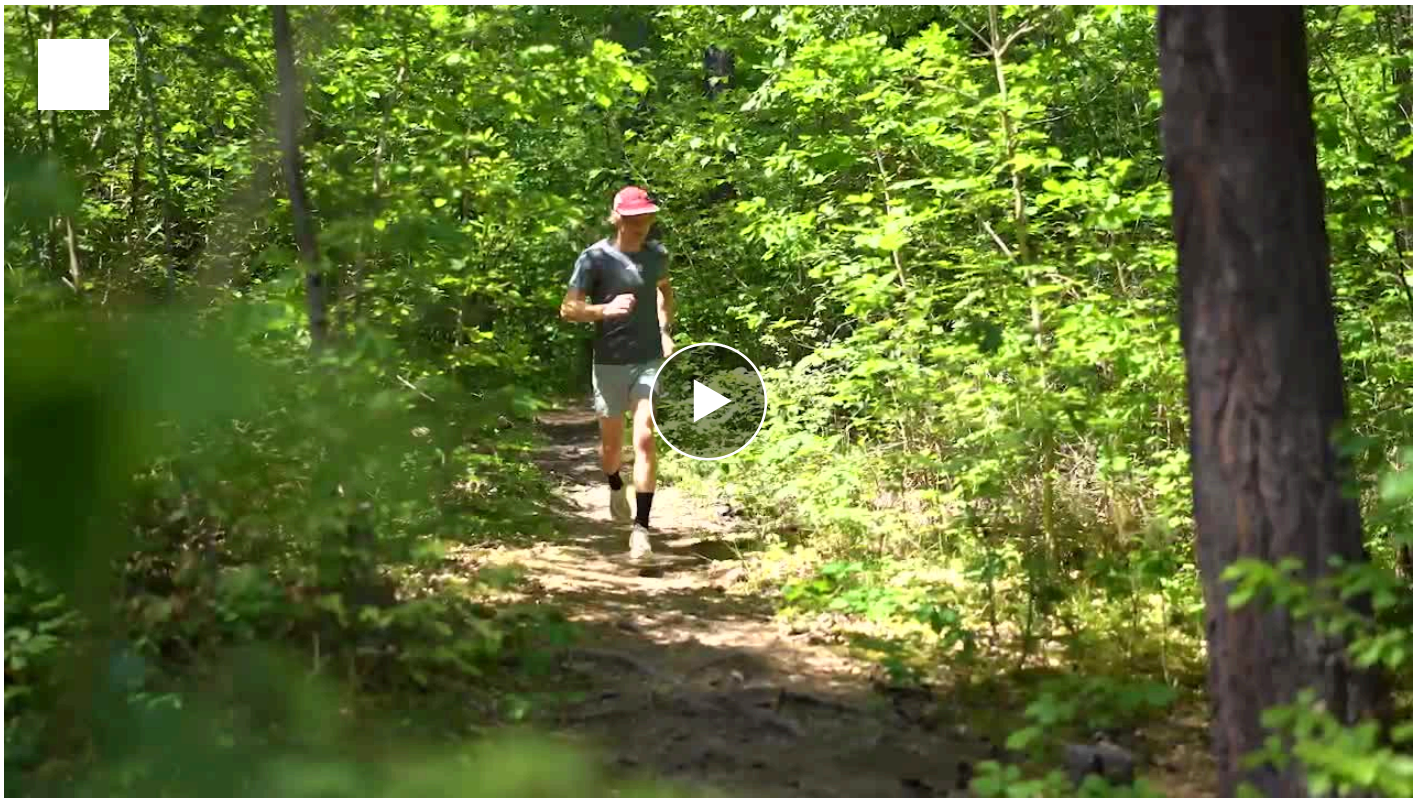
J

Dem Bündner sein besonderes Triple | 16. Juni 2026

Die volle Dröhnung Dreigestirn, bitte!

Nein, Marco Wildhaber aus Thusis am Fusse von Albula und Julier ist kein Tourist, der sich mit Sightseeing vergnügen möchte. Er ist begnadeter Trailrunner und wird zwischen Juli und September den Eiger Ultra Trail, den Inferno Halbmarathon und den Jungfrau-Marathon bestreiten. Und an eines dieser Kräftemessen im Schatten von Eiger, Mönch und Jungfrau hat der 35-Jährige besonders gute Erinnerungen.

von **Manuel Moser**



Von schönen und unschönen Momenten ...
Marco Wildhaber liebt die Berner Berge.

Der Inferno Triathlon auf der Plattform J

Auch in diesem Jahr wird der Inferno Triathlon, der am 15. und 16. August stattfindet, zahlreiche Sportler und Sportlerinnen aus verschiedensten Ecken der Schweiz und Europa ins Berner Oberland locken. Die Plattform J begleitet den «Höllenritt», wie der Anlass auch genannt wird, mit einer ausführlichen Berichterstattung sowohl im Vorfeld, am Wettkampftag selbst als auch im Nachgang.

> Als Einstimmung auf das Sportspektakel berichtet die Plattform J in den kommenden Wochen über ausgewählte Teilnehmer, das Team hinter dem Inferno Triathlon sowie über alle wichtigen Informationen rund um den Lauf.
>
> **Bereits erschienene Berichte**
>
> – **3. Juni:** Eine Allgäuerin jagt ihr nächstes Inferno-Märchen

«Viel wichtiger als Rangierungen und die Zeit ist das Gefühl bei einem Wettkampf», sagt Marco Wildhaber. Wer den Bündner nicht kennt, würde wohl kaum vermuten, dass ausgerechnet er diesen Satz ausspricht. Immerhin liefert der 35-Jährige seit mehreren Jahren als Amateursportler bei verschiedensten Wettkämpfen ab.

Sein Revier sind dabei nicht die flachen Asphaltstrecken der grossen Stadtläufe. Wildhaber sucht die Herausforderung in den Bergen – meist in der Kurzdistanz (15 bis 20 Kilometer), seltener bis nie im Ultrabereich (42 Kilometer oder mehr).

Dabei gilt: Je mehr Höhenmeter, je technischer das Gelände und je länger die Leidenszeit, desto wohler scheint er sich zu fühlen. Genau dort, fernab von Zielbögen, Speakerstimmen und Zuschauermassen, findet er das, was für ihn den Reiz des Laufens ausmacht. «Für mich steht der Spass im Vordergrund. Deshalb mache ich das auch nicht hauptberuflich, sondern arbeite noch 80 Prozent als Bauspengler», erklärt er.



Marco Wildhaber liebt die Berge, wie etwa hier in Naturns in Südtirol. Aber er liebt auch seinen Beruf als Bauspengler – deshalb geniesst er einfach beides. Foto: zvg

> **Ich war eigentlich nie der Läufer, bis ich mich vor etwa 15 Jahren überreden liess, an einem kleinen Dorflauf mitzumachen**
>
> **Marco Wildhaber**
> Bauspengler und Trailrunner aus Thusis

Erst Bike, dann Laufschuhe

Dass Wildhaber heute zu den erfolgreichsten Amateur-Trailrunnern schweizweit gehört, war jedoch keinesfalls absehbar. Zwar wuchs er am Flumserberg auf und bewegte sich schon früh gerne in den Bergen. Statt auf schmalen Bergpfaden war er damals aber meist auf dem Mountainbike unterwegs. «Ich war eigentlich nie der Läufer, bis ich mich vor etwa 15 Jahren überreden liess, an einem kleinen Dorflauf mitzumachen. Da hat es mich irgendwie gepackt», meint er mit einem Schmunzeln.

Dass er dem Laufen verfiel, kam nicht von ungefähr. Als begeisterter Skitourengänger, der auch Wettkämpfe bestreitet, suchte Wildhaber für die schneefreien Monate nach einer passenden Alternative. «Und so kam es, dass ich vermehrt das Bike stehen liess und zu Fuss unterwegs war.»



Laufschuhe an und ab in den Wald. Marco Wildhaber geniesst es, in der Natur zu sein. Fotos: Manuel Moser

Mittlerweile macht Wildhaber seine Routen dabei im Kanton Graubünden. Seit drei Jahren lebt er mit seiner Partnerin in Thusis. Davor verbrachte er jedoch mehrere Jahre schon im Kanton Bern, genauer gesagt in Aeschi. «Ich war sicher acht Jahre im Berner Oberland – eine wunderschöne Gegend mit tollen Leuten», sagt er. Die müssigen langen Pendlerreisen zur Familie und wohl auch die Verbundenheit zur Heim-Bergwelt haben ihn dazu veranlasst.

Ich war sicher acht Jahre im Berner Oberland – eine wunderschöne Gegend mit tollen Leuten

Marco Wildhaber
Bauspengler und Trailrunner aus Thusis

Die Arbeit nach der Arbeit

Waldwege, Höhenmeter und unberührte Natur: Nur wenige Gehminuten von seinem Zuhause eröffnet sich ein wahres Paradies für Trailrunner. Und genau hier bereitet sich Wildhaber grösstenteils auch auf alle anstehenden Herausforderungen vor. Während andere nach einem anstrengenden Arbeitstag die Füsse hochlegen, schnürt er die Laufschuhe und rennt los. «Für mich ist es kein Müssen, sondern eher ein Ausgleich. Ich brauche die Arbeit, und ich brauche die Natur», sagt er.



Acht Jahre lang hat Marco Wildhaber in Aeschi im Kanton Bern gewohnt. Dann zog es ihn zurück in die Nähe seiner Heimat.

Jeweils in den Wintermonaten plant er die anstehende Saison. Meist sind es zwischen sieben und zehn Wettkämpfe, die Wildhaber in Angriff nimmt – vorausgesetzt, er bleibt

von Verletzungen verschont. «Die Anzahl hat sich in den letzten Jahren etwas erhöht, was aber daran liegt, dass es einfach sehr viele tolle Veranstaltungen gibt.»

Für mich ist es kein Müssen, sondern eher ein Ausgleich. Ich brauche die Arbeit, und ich brauche die Natur

Marco Wildhaber
Bauspengler und Trailrunner aus Thusis

Und in dieser Saison warten auf Wildhaber drei ganz spezielle Monate – ein Berner-Oberland-Triple sozusagen. Nacheinander wird er den Eiger Ultra Trail im Juli, den Inferno Halbmarathon im August und den Jungfrau-Marathon im September unter die Füsse nehmen. «Es ist cool, gleich drei Rennen in meiner ehemaligen Heimat zu bestreiten – auch wenn es hart wird!»



Mitten im Wettkampf wirds anstrengend … Foto: zvg



… ab und an darf der Aufstieg aber auch genossen werden. Foto: zvg

Wie man gewinnt, weiss er

Was beim nicht einfachen Vorhaben hilft: Ganz unbekannt sind für Wildhaber die drei Veranstaltungen nicht. Sowohl den Marathon wie auch die kürzere Distanz beim Eiger Ultra Trail hat er bereits gemeistert. Und auch den Inferno Halbmarathon kennt er. 2023, zum 30-Jahr-Jubiläum, wartete ein 30 Kilometer langer Genusstrail auf die Athleten – und eben auch auf Wildhaber. Und er lief damals als Erster über die Ziellinie. «Das war schon eine harte Nuss. Aber natürlich bleiben solche Erfolge in Erinnerung», führt er aus.

Es ist cool, gleich drei Rennen in meiner ehemaligen Heimat zu bestreiten – auch wenn es hart wird!

Marco Wildhaber
Bauspengler und Trailrunner aus Thusis



Hier erreicht Marco Wildhaber 2023 das Ziel beim Inferno Genusstrail – als Erster. Foto: zvg



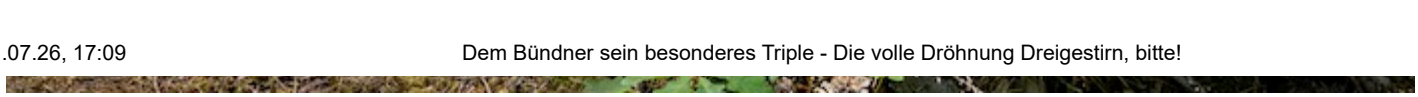
Danach wird natürlich mit der Partnerin der Erfolg gefeiert. Foto: zvg

Als Favorit für die diesjährige Halbmarathon-Ausgabe mit etwas weniger Distanz und Höhenmetern sieht er sich aber dennoch nicht. «Das ist noch mal etwas anderes. Beim Inferno und auch beim Jungfrau-Marathon versuche ich einfach, mein Bestes zu geben, und schaue dann, wohin das reicht», so Wildhaber. Anders sieht es beim Eiger Ultra Trail aus. Dort schiele er schon in Richtung Podestplätze. Auch weil der Wettkampf perfekt auf seine Stärken zugeschnitten sei.

Wieso Training keine Pflicht ist

Drei Wettkämpfe in drei Monaten. Dass da der Körper leidet, liegt auf der Hand. Es ist mit ein Grund, weshalb Wildhaber das «Profigeschäft» nicht wirklich zusagt. «Körperliche Grenzen austesten hat seinen Reiz. Aber der Körper sollte keinen Schaden nehmen – für mich gibt es auch noch ein Leben neben dem Sport», führt er aus.





Keine fünf Gehminuten von seinem Zuhause entfernt, kann sich Marco Wildhaber im Wald auf seine Leidenschaft fokussieren.

Hinsichtlich dem Oberland-Triple sieht er dabei keine Probleme. Es bleibe zwischen den Anlässen genügend Zeit, um sich auszuruhen. «Und die abendlichen Trainings sind keine Pflicht. Wenn mir mal nicht danach ist, dann lasse ich es einfach aus», ergänzt er. Spezifisch auf die einzelnen Wettkämpfe vorbereiten wird sich Wildhaber übrigens nicht. Er vertraut auf seine Trainingsroutine.

Die einmalige Kulisse hat es mir schon damals angetan. Zudem freue ich mich, einige bekannte Gesichter wiederzusehen

Marco Wildhaber
Bauspengler und Trailrunner aus Thusis

Und worauf freut sich der Ex-Oberländer aus Flumserberg, der nun im bündnerischen Thusis wohnt, ganz besonders? «Die einmalige Kulisse hat es mir schon damals angetan. Zudem freue ich mich, einige bekannte Gesichter wiederzusehen. Und natürlich wächst auch nach und nach die Vorfreude, die spektakulären Routen bald in Angriff nehmen zu können», sagt er.

Und letztlich gilt, wie Wildhaber eingangs erwähnt hat: «Viel wichtiger als Rangierungen und die Zeit ist das Gefühl bei einem Wettkampf.»

ARTIKEL INFO

Artikel-Nr: 243391 **Online seit:** 16.6.2026 - 12:03 Uhr **Autor:** Manuel Moser **E-Mail:** redaktion@plattformj.ch

Anzeige

J

Zäme im Zäntrum | 26. Juni 2026



Zu lang, zu weit: Neue Laufserie soll junge Sportler bremsen – Im Zäntrum mit Andrea
Jun 28 · Zäme im Zäntrum Podcast – Plattform J
Save on Spotify
26:08

Das Programm am diesjährigen Inferno Triathlon vom 15. und 16. August wird erweitert. Erstmals findet auch die Junior Trail Series von Swiss Athletic Platz im Traditionswettkampf. Das bringt Herausforderungen für den Veranstalter, aber auch Chancen für den Schweizer Trailrunningsport mit sich. Welche das genau sind, wissen Inferno-Rennleiter Beat Uebersax und Bereichsleiterin Running bei Swiss Athletic, Andrea Schneider.

ARTIKEL INFO

Artikel-Nr: 244369 **Online seit:** 28.6.2026 - 10:00 Uhr **Autor:** res **E-Mail:** redaktion@plattformj.ch

Anzeige

J

Inferno mit neuer Rennserie | 11. Juli 2026

Ist Trailrunning bald des Schweizers liebstes Hobby?

Ein Abstecher in die Höhe mit der Komponente Laufsport verbinden. Was im ersten Moment ungewöhnlich klingt, nennt sich Trailrunning. Eine Sportart mit «Boom»-Potenzial. Wieso das so ist, verraten Andrea Schneider von Swiss Athletics und Beat Uebersax vom Inferno Triathlon im Interview.

von **Manuel Moser**



Im Jahr 2025 lanciert der Inferno Triathlon am Wettkampfsonntag erstmals den Kinder-, Familien- und Traillauf. Nun kommen dieses Jahr noch mehr Trailrunner auf ihre Kosten. Foto: Damiano Moser

In knapp zwei Monaten steigt der Inferno Triathlon. Habt ihr einen ultimativen Tipp für all jene, die teilnehmen?

Andrea Schneider: Nicht zu schnell loslaufen und geniessen.

Beat Uebersax: In den letzten Wochen vor dem Lauf nichts mehr ändern. Und ganz wichtig: sich freuen auf dem Lauf.

Swiss Athletics und Inferno Triathlon – wie kommt es, dass ihr beide hier sitzt?

Andrea: Ich bin im Bereich Running im Breitensport tätig und komme aus dem Laufsport. Eine Aufgabe dort lautete, im Bereich Junioren-Trailrunning etwas zu machen. Auf dieses Jahr hin haben wir daher die Junior Trail Series lanciert. Und Beat als Streckenchef beim Inferno war einer meiner Veranstalter, bei denen ich das Projekt vorgestellt habe.

Beat: Und ich war vom Projekt ziemlich schnell überzeugt. Wir hatten letztes Jahr erstmals Trailläufe und können so das Angebot noch attraktiver machen.


INFERNO

Sie machen gemeinsame Sache: Inferno-Streckenchef Beat Uebersax und Bereichsleiterin Running bei Swiss Athletics, Andrea Schneider. Foto: Jan Christen

Der Inferno Triathlon auf der Plattform J

Auch in diesem Jahr wird der Inferno Triathlon, der am 15. und 16. August stattfindet, zahlreiche Sportler und Sportlerinnen aus verschiedensten Ecken der Schweiz und Europa ins Berner Oberland locken. Die Plattform J begleitet den «Höllenritt», wie der Anlass auch genannt wird, mit einer ausführlichen Berichterstattung sowohl im Vorfeld, am Wettkampftag selbst als auch im Nachgang.

Als Einstimmung auf das Sportspektakel berichtet die Plattform J in den kommenden Wochen über ausgewählte Teilnehmer, das Team hinter dem Inferno Triathlon sowie über alle wichtigen Informationen rund um den Lauf.

Bereits erschienene Artikel

– **3. Juni:** Eine Allgäuerin jagt ihr nächstes Inferno-Märchen

– **16. Juni:** Die volle Dröhnung Dreigestirn, bitte!

– **28. Juni:** Zäme im Zäntrum mit Beat Uebersax und Andrea Schneider

Was genau ist denn das für eine Serie?
Andrea: 2026 ist das Pilotjahr. Es geht darum, junge Sportlerinnen und Sportler in den Kategorien U16, U18 und U20 an das Trailrunning heranzuführen. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass junge Leute oft zu lange Distanzen zurücklegen. Bei der Junior Trail Series bieten wir daher eher kürzere Distanzen, um Interessierte bestmöglich zu fördern.

Wieso sind die Vorgaben betreffend Lauflänge so strikt?
Andrea: In jungen Jahren ist es wichtig, nicht lange Läufe zu trainieren, sondern eher die Technik. Das heisst bergauf und bergabwärts mit vielen Richtungswechseln. Das entspricht Athleten im jungen Alter viel mehr. Mit der Serie wollen wir eine Art Gefäss bieten, die dem gerecht wird.

> **Wir haben die Erfahrung gemacht, dass junge Leute oft zu lange Distanzen zurücklegen**
>
> **Andrea Schneider**
> Bereichsleiterin Running Swiss Athletics



Andrea Schneider (rechts) ist in der Laufszene keine Unbekannte. Hier mit René Fürst, Präsident Swiss Masters Running.
Foto: zvg

Das heisst, die passenden Strecken zu finden, war nicht so einfach?
Beat: (lacht) Es war sicher etwas herausfordernder als sonst. Es gibt klare Vorgaben betreffend Schwierigkeiten, Höhenmeter, Distanz und so weiter. Es ist sogar vorgeschrieben, wie viel Teerfläche erlaubt ist. Da ich das Gebiet beim Inferno Triathlon dank mehrjähriger Erfahrung bestens kenne, sind nun drei wirklich schöne Strecken entstanden.

War es da von Vorteil, dass ihr letztes Jahr schon Trailläufe am Inferno hattet?
Beat: Nicht unbedingt. Einen Teil der Strecken konnten wir übernehmen, vieles ist aber wirklich frisch gemacht. Die grösste Änderung für uns war schon im letzten Jahr mit der Umstellung des Programms von Freitag (Kids Triathlon) auf Sonntag (Kinder-, Familien- und Traillauf).



Seit vielen Jahren schon ist Beat Uebersax Streckenchef beim Inferno Halbmarathon. Er kennt das Gelände im Oberland wie seine Westentasche. Foto: zvg

> **Es gibt klare Vorgaben betreffend Schwierigkeiten, Höhenmeter, Distanz und so weiter**
>
> **Beat Uebersax**
> Streckenchef Inferno Halbmarathon

Der Laufsport boomt. Überall werden an Laufveranstaltungen neue Teilnehmerrekorde aufgestellt. Aber Laufsport ist nicht Trailrunning. Was ist denn der übliche Weg in diese Sportart?

Andrea: Phu, den gibt es, glaube ich, nicht. Ich beispielsweise war nie Spitzenläufer und bin reingerutscht. Es gibt einige, die kommen aus der Leichtathletik, andere aus Ballsportarten – so etwa der bekannte Schweizer Trailläufer Rémi Bonnet. Der Sport ist deutlich gelenkschonender, weil nicht immer dieselben Muskelgruppen beansprucht werden.

Beat: Ein weiterer Grund ist sicherlich der Bezug zur Natur. Ob du nun zwei Stunden auf geteertem Asphalt in der Sonne läufst oder im schattigen Wald, ist ein riesiger

Unterschied. Ich glaube, diese Abwechslung macht den Reiz aus, die Sportart auszuüben.

Brauche ich dazu spezielle Fähigkeiten?
Andrea: Ich würde sagen, der Wille allein reicht. Klar, bergauf zu laufen, ist wohl etwas einfacher als bergab. Aber mit etwas Übung kommt man da recht schnell rein.

Beat, du hast letztes Jahr sicher schon einige Gesichter der Trailrunner beobachtet. Was sind das für Momente, die du da erlebst?
Beat: Ich blicke da gern auf meine Zeit als Läufer zurück. Es ist interessant, aber die Stimmung bei einem Traillauf vor und auch während des Wettkampfs ist eine andere als etwa an einem Marathon. Die Leute sind lockerer und die Stimmung irgendwie positiver. Das liegt daran, dass der Fokus nicht so sehr auf einer Topleistung liegt, sondern vielmehr darauf, es zu geniessen und Spass zu haben.

Den Spass sieht man aber wohl nicht immer?
Andrea: Das ist in der Tat so – da gibt es auch einige verkrampftere Gesichter.
Beat: Das ist so. Aber spätestens, wenn die Läuferinnen und Läufer die Ziellinie überqueren, kommt das Lächeln zum Vorschein.



Die Trailrunner und Trailrunnerinnen starteten letztes Jahr erstmals am Inferno Triathlon. Foto: Yannick Mühlemann

Spätestens, wenn die Läuferinnen und Läufer die Ziellinie überqueren, kommt das Lächeln zum Vorschein

Beat Uebersax
Streckenchef Inferno Halbmarathon



Auch die jüngsten Läuferinnen und Läufer kamen auf ihre Kosten. Foto: Yannick Mühlemann

Gibt es auch schmerzverzerrte Gesichter? Oder anders gefragt, ist das Verletzungsrisiko nicht hoch?

Andrea: Im Laufsport ist das Risiko allgemein recht klein. Im Trailrunning kann es mal einen umgeknickten Fuss geben oder auch Muskelkrämpfe – viel mehr aber selten.

Beat: Letztes Jahr hatten wir keinen einzigen Verletzten. Das liegt aber sicher auch daran, dass einfach jeder sein Tempo gehen kann.

Wie viele dieser Junior Trail Series Läufe gab es denn schon, und wie war die Resonanz?

Andrea: Bisher waren es drei Läufe. Da es unser Pilotjahr ist und wir auch wegen der kurzen Vorbereitungszeit noch nicht gross Werbung gemacht haben, war das Teilnehmerfeld bisher überschaubar.



Insgesamt 13 Wettkämpfe wird es anlässlich der Junior Trail Series im Jahr 2026 geben. Foto: Swiss Athletics

Das heisst? 10, 50, 100 Athletinnen und Athleten?

Andrea: In Aigle, wo der Wettkampf zugleich die Schweizer Meisterschaft war, waren es rund 100. Bei den anderen waren es nicht mehr als 20. Wir als Veranstalter sind uns aber natürlich bewusst, dass das auch Zeit braucht. Gerade sind wir einfach froh, dass wir die Serie an 13 verschiedenen Veranstaltungen in der ganzen Schweiz anbieten können. Für uns bei Swiss Athletics geht es vor allem um Learnings und Erfahrungen.

> **Für uns bei Swiss Athletics geht es vor allem um Learnings und Erfahrungen**
>
> **Andrea Schneider**
> Bereichsleiterin Running Swiss Athletics

Wie gut ist die Schweiz eigentlich im internationalen Vergleich aufgestellt im Trailrunning?

Andrea: Wir gehören sicher zu den Topnationen. Daneben sind sicher Frankreich, Italien oder Spanien stark – überall dort, wo es viele Berge gibt sozusagen.



Der Laufsport boomt: Das freut Beat Uebersax vom Inferno Triathlon ... Foto: Jan Christen



... und auch Andrea Schneider als Mitwirkende bei Swiss Athletics. Foto: Jan Christen

Noch mal zurück zum Boom im Laufsport. Hat der Inferno Triathlon genug Teilnehmerinnen und Teilnehmer?

Beat: Auch wir profitieren von der aktuellen Beliebtheit. Das gilt sowohl für unsere Hauptveranstaltung, den Triathlon, aber auch für den Halbmarathon. Bei den Läufen am Sonntag ist es schwierig vorauszusagen, da einige sicher noch spontan teilnehmen werden. Aber grundsätzlich, wenn es mit den Anmeldungen so weitergeht wie bisher, sind wir mehr als glücklich.

ARTIKEL INFO

Artikel-Nr: 244433 **Online seit:** 11.7.2026 – 19:02 Uhr **Autor:** Manuel Moser **E-Mail:** redaktion@plattformj.ch

Anzeige

J

Aus der Plattform-J-Schatzkiste | 13. Juli 2026

Mit Verspätung: Basler Weltrekordhalterin sucht den Kick am Inferno

Eigentlich wollte Salomé Hegi-Altermatt mit ihrem Partner Sven vor zwei Jahren einen Höhenflug im Berner Oberland erleben. Doch das Unwetter in Brienz durchkreuzte ihre Pläne. Nun kommts doch noch zur Premiere, allerdings ohne Romanze. Salomé Hegi-Altermatt tritt alleine an, bekommt aber Unterstützung von ihrem Herzblatt.

von **Manuel Moser**



Na, wie gut kennt sich das Basler Triathlon-Paar?
Wer schläft mehr, wer ist ungesünder und verliert nicht so gerne ...

Seit dem Treffen mit der Plattform J war das Weltrekord-Ehepaar (mehr dazu lesen Sie weiter unten) sportlich natürlich nicht untätig. Salomé Hegi-Altermatt startete vor einigen

Woche beispielsweise erstmals an einer Mitteldistanz-Weltmeisterschaft und schaffte es sogleich auf den 17. Platz.

Ebenso stand für das Power-Ehepaar aus Basel, das mit dem Berner Oberländer Trainer Ramon Krebs aus Rubigen zusammenarbeitet, die Limite von Swiss Triathlon für die WM-Teilnahme im Fokus. Aus diesem Grund war noch nicht ganz klar, ob eine Teilnahme am Inferno Triathlon infrage kommt.

Nun steht aber fest: Salomé Hegi-Altermatt wird am 15. August am Start stehen – allerdings ohne ihren Partner. Sie schreiben dazu: «Salomé hat aber das beste Support-Team bei sich mit Sven und Ramon.» Doch nun lassen wir die Story von damals nochmal Revue passieren …

Die J-Trouvaillen



Manche Geschichten verschwinden viel zu schnell aus dem Rampenlicht – auch bei der Plattform J. Dabei steckt in jedem Artikel, abgesehen von sorgfältiger Arbeit, etwas Packendes und Einzigartiges. In unserem Archiv schlummern unzählige solcher Perlen – überraschend, kurios, bewegend oder manchmal sogar ihrer Zeit voraus.

Wir graben diese Trouvaillen bei passender Gelegenheit wieder aus und erzählen die Geschichten hinter den Geschichten neu.

Weltrekordpaar aus Basel will gemeinsam hoch hinaus

Der Sport schreibt bekanntlich die schönsten Geschichten: Jene von Sven Altermatt und Salomé Hegi-Altermatt gehört definitiv dazu. Das sportverrückte Paar aus Basel feiert in wenigen Tagen die Premiere am Inferno Triathlon und liebäugelt mit nichts weniger als dem Sieg. Ein waghalsiges Abenteuer für beide, das auf sportlichen Höchstleistungen, gegenseitigem Vertrauen und einem nicht alltäglichen Weltrekord aufbaut … Der ursprüngliche Artikel erschien am 12. August 2024.

Sich an den olympischen Spielen mit einem geliehenen Fahrrad verfahren, bei einer Nacht-und-Nebel-Aktion, inklusive Stolperer, die ersten Versuche zu einem Weltrekordversuch machen oder sich einzeln als Triathletin und Triathlet den körperlichen Grenzen an Wettkämpfen stellen. Das sind Salomé Hegi-Altermatt und ihr Ehemann Sven Altermatt.

Der Inferno Triathlon auf der Plattform J

Auch in diesem Jahr wird der Inferno Triathlon, der am 16. und 17. August stattfindet, zahlreiche Sportler aus verschiedensten Ecken der Schweiz und Europa ins Berner Oberland locken. Die Plattform J begleitet den «Höllenritt», mit einer ausführlichen Berichterstattung sowohl im Vorfeld, am Wettkampftag selbst, als auch im Nachgang.

Bereits erschienene Artikel

– **11. April:** Ein «Höllenritt» der Liebe

– **21. Mai:** Österreichs «Wildsau» und die offene Rechnung im Berner Oberland

– **7. Juni:** Jan Cermak: Der Wegbereiter für alle «Verrückten»

– **10. Juli:** Traumkulisse, Zusammenhalt und Emotionen der Superlative

– **23. Juli:** Er weiss, wo dein Velo steht

Die Plattform J trifft das sympathische Paar in Basel. Einem Ort, wo sich manch Berner Oberländer ob der fehlenden Berge und Seen nicht ganz so wohlfühlen würde. Hier direkt am Rheinufer bei strahlendem Sonnenschein und einem angenehmen Lüftchen könnte das anders aussehen. Demnächst werden Salomé und Sven von hier aus zu einer lockeren Joggingrunde aufbrechen. Eine, die zu den letzten vor dem grossen Abenteuer in wenigen Tagen, zählen wird. Zuerst stehen die beiden 30-Jährigen aber der Plattform J Rede und Antwort.



Salomé Hegi-Altermatt und Sven Altermatt kommen beide aus Basel und lieben den Triathlonsport. Fotos: Manuel Moser

Eine Wette als Auslöser

Acht Jahre ist es her, als die beiden sich dafür entschieden, nicht nur ihre Leidenschaft, den Sport, zu teilen, sondern als Paar auch ihr Leben. «Wir haben uns bei einem Triathlon-Training kennengelernt», entgegnet Sven. Erfolgreich, wie es scheint – ein Ring am Finger untermauert die Annahme. «Unser Hochzeitsdatum war der 02.02.2022», fügt Salomé an.

Ein Kollege meinte damals, dass ich es nie schaffen würde, mit 18 den Jungfrau-Marathon zu laufen – ich wollte das Gegenteil beweisen

Sven Altermatt
Triathlet aus Basel

Zuletzt als geteilte Leidenschaft und Beruf sowie in früheren Jahren als Hobby hatte der Sport bei beiden schon immer einen hohen Stellenwert. «Bei mir fing es damals mit Schwimmen an. Irgendwann war mir das aber zu wenig und so kam ich zum Triathlon», sagt Salomé.



Mittlerweile ist Salomé Hegi-Altermatt nicht nur im Schwimmbecken, sondern auch auf dem Rad anzutreffen. Foto: zvg

Etwas weniger alltäglich fand ihr Partner Sven zum Ausdauersport. Eine Wette im zarten Alter von 16 Jahren war schuld. «Ein Kollege meinte damals, dass ich es nie schaffen würde, mit 18 den Jungfrau-Marathon zu laufen – ich wollte das Gegenteil beweisen», erklärt er.

Gesagt, getan und von da weg wurden die Laufdistanzen bei Sven immer grösser. «Irgendwann kam dann die Verletzung und meine Physiotherapeutin meinte, dass ich es doch mal mit Triathlon probieren solle, das sei schonender für die Gelenke.»


deboer
deboer
FJORD 3.0

Sven Altermatt kommt vom Laufsport, hat dank des Triathlons nun aber auch Gefallen am Schwimmen gefunden.

Foto: zvg

> **Wir verdienen Geld mit dem Sport. Der Aufwand mit Training und vielen weiteren Sachen ist auch recht gross**
>
> **Salomé Hegi-Altermatt**
> Triathletin aus Basel

Hunger nach Erfolg und Herausforderungen

In der Szene sind die beiden längst feste Grössen, starten bei Wettkämpfen in den Elite-Kategorien und zählen den Triathlonsport mittlerweile auch zu ihrem Beruf – allerdings nicht Vollzeit. Salomé arbeitet noch als Lehrerin, Sven ist Automationsentwickler bei einer Versicherung. «Aber ja, wir verdienen Geld mit dem Sport. Der Aufwand mit Training und vielen weiteren Sachen ist auch recht gross», so Salomé

Die Erfolge der beiden bei verschiedensten Wettkämpfen (siehe Kasten unten) sprechen für sich und geben dem jungen Ehepaar recht in dem, was sie tun.

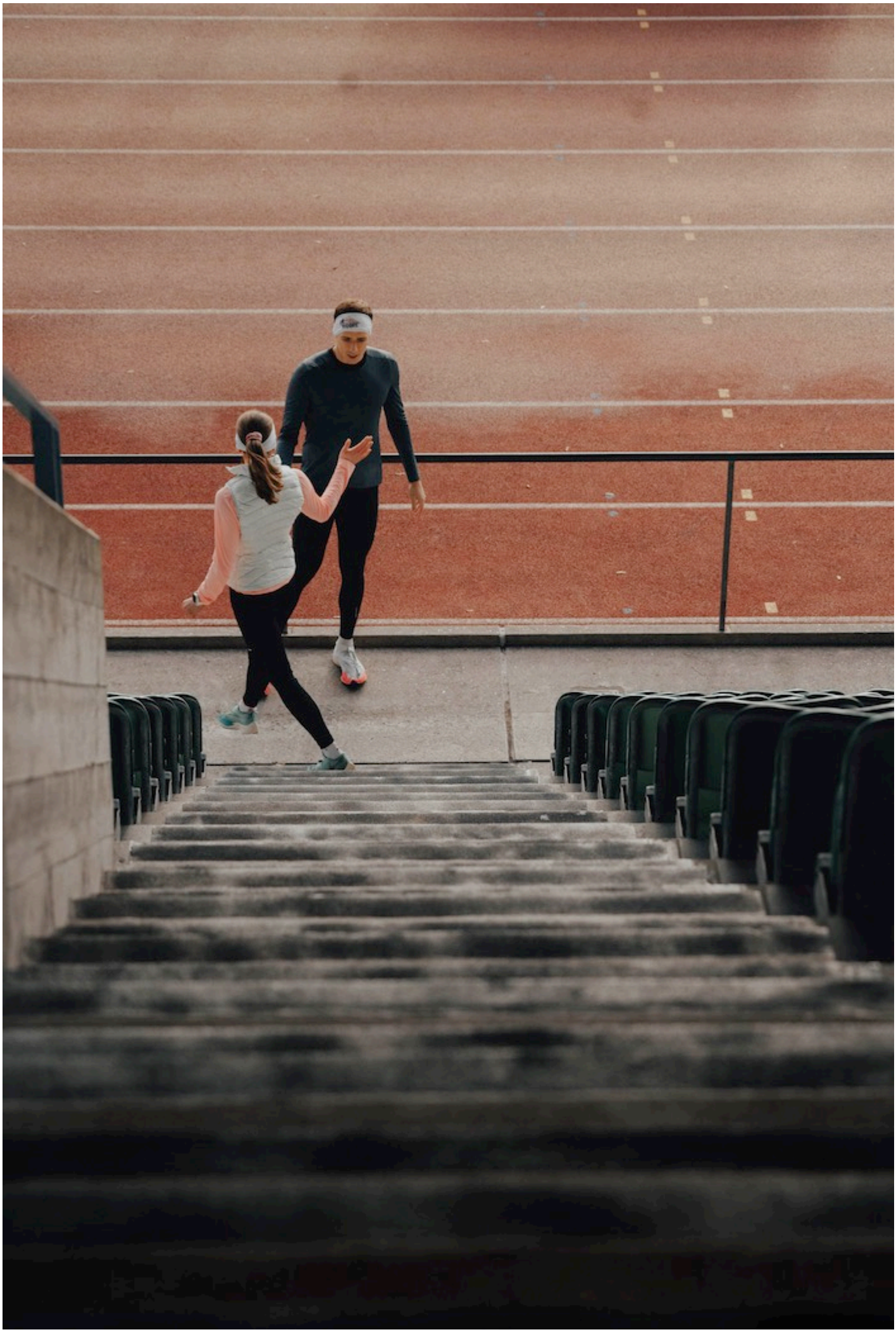
Die Erfolge der beiden

Sven Altermatt

- **2024:** Dritter Platz Zytturm Triathlon Zug, vierter Platz Zürich City Triathlon (Pro-Race)
- **2023:** Selektion EM Mitteldistanz, dritter Platz Swiss Triathlon Circuit Sempach, achter Platz SM Mitteldistanz, 16. Platz Ironman 70.3 Luxemburg, 19. Platz Challenge Geraardsbergen
- **2022:** Finisher Ironman WM Hawaii, dritter Platz Zürich City Triathlon, achter Platz SM Duathlon
- **2021:** Siebter Platz SM Duathlon, 13. Platz Ironman 70.3 Maastricht

Salomé Hegi-Altermatt

- **Sprintdistanz:** Erster Platz Challenge Samorin (Slowakei) 2018, zweiter Platz EM Valencia (Spanien) 2021, elfter Platz Linthathlon 2022 (Pro-Race), 25. Platz SM Zürich 2023 (Pro-Race)
- **Olympische & Mitteldistanz:** Vize-Schweizermeisterin Duathlon Elite 2024, zweiter Platz Champ' Man Frankreich 2024, achter Platz Alp d'Huez (Pro-Race) 2024, zweiter Platz EM Valencia (Spanien) 2021, dritter Platz Elite SM Duathlon 2021, achter Platz SM Mitteldistanz 2023



Seit nunmehr acht Jahren als Paar sind Sven und Salomé ein eingespieltes Team. Foto: Cedric Walti

Im Guinness Buch der Rekorde

Doch wer erfolgreich ist, der strebt auch immer wieder nach neuen, noch nicht bewältigten Herausforderungen. Und so erging es auch Salomé und Sven. Letzterer hatte schon immer mal den Traum, einen Eintrag im Guinness Buch der Rekorde zu haben. Und zu diesem traten sie im Februar dieses Jahres an.



Wer hätte nicht gern einen Eintrag im Guinness Buch der Rekorde? So ging es auch Salomé Hegi-Altermatt und Sven Altermatt.

Die Aufgabe: «Fastest mile three legged» – also die schnellste Meile auf drei Beinen. Wie das geht: Salomé und Sven banden sich Füsse und Hände zusammen und rannten gemeinsam die etwa 1,6 Kilometer. Mit ihrer Zeit von 5.38,83 Minuten knackten sie dann auch gleich den Weltrekord. «Es war eine lustige Sache, die vor allem dazu diente, mal wegzukommen vom normalen Wettkampfmodus. Es wurde dann letztlich aber doch etwas grösser, als wir das geplant hatten», erklärt Sven.

Ich weiss aber noch, als wir es zum ersten Mal getestet haben, es

war zehn Uhr abends, dass uns auch ja niemand sieht. Und ja, wir sind hingefallen

Salomé Hegi-Altermatt
Triathletin aus Basel



Und so sah das dann aus beim Weltrekordversuch, der letztlich auch glückte. Foto: Flurin Leugger

Heisst: Grosser Medienaufmarsch, etliche Zuschauerinnen und Zuschauer und sogar ein Livestream des Weltrekordversuches gab es. «Ich war zuerst nicht Feuer und Flamme, aber Sven hat eine unheimliche Gabe, mich zu überzeugen. Und im Nachhinein gesehen, war es super. Ich weiss aber noch, als wir es zum ersten Mal getestet haben, es war zehn Uhr abends, dass uns auch ja niemand sieht. Und ja, wir sind hingefallen», blickt Salomé lachend zurück.

Ramon Krebs' erster Athlet ...

Aufstehen, Krone richten, weitermachen heisst es in solchen Fällen. Und das taten Sven und Salomé und rüsteten sich bereits für das nächste «Projekt». Zum ersten Mal überhaupt werden sie an diesem Wochenende nämlich am Inferno Triathlon am Start stehen – gemeinsam, als Paar in der Kategorie Couple.

Die Brücke vom flachen Basel ins bergige Berner Oberland ist schnell geschlagen: Sven trainierte viele Jahre lang nämlich mit einem Berner Coach. «Ich kam damals über Umwege zu Ramon Krebs, war sein allererster Athlet und kann auf etliche tolle Jahre mit ihm zurückblicken.»



Sven Altermatt lernte durch seinen Trainer Ramon Krebs das Berner Oberland kennen.

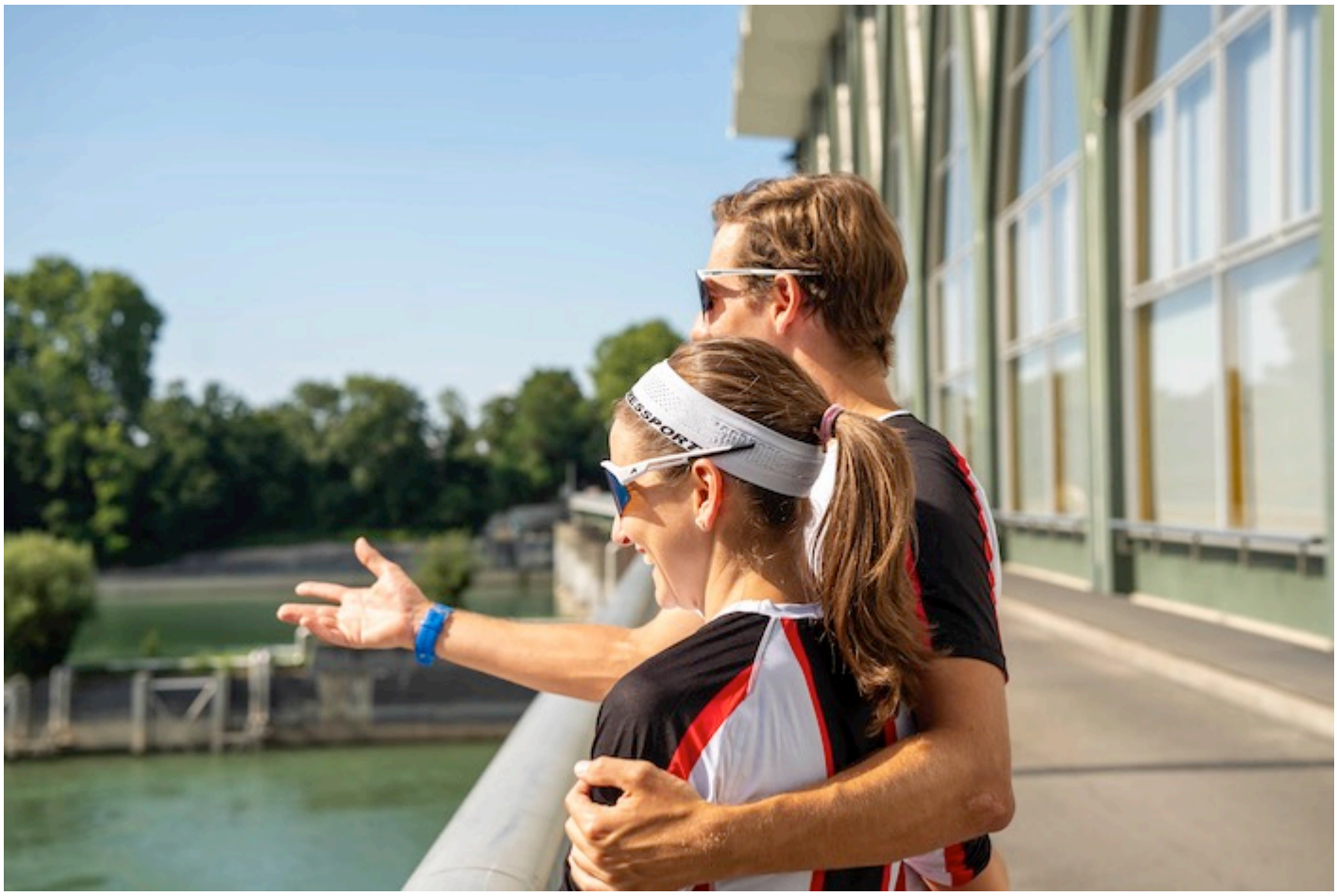


Partnerin Salomé ist dabei angetan von der atemberaubenden Landschaft im Kanton Bern.

Und der Athletiktrainer aus Belp steht den beiden auch am Inferno Triathlon als Ratgeber zur Seite. «Wir beide haben zwar das Know-how. Es ist aber immer gut, eine Person dabei zu haben, die das alles von aussen betrachtet und schaut, dass wir uns nicht in etwas verrennen», halten die beiden fest.

Die «schnellstmögliche Kombination»

Die bevorstehende Premiere am Inferno beschreiben die beiden als «nächstes gemeinsames Abenteuer» – mit ungewissem Ausgang. Die Vorfreude auf die einmalige Landschaft im Berner Oberland und die Spezialität des Wettkampfs, sich anders als im Triathlon nicht in drei, sondern vier Disziplinen zu messen, lässt die Vorfreude steigen. «Wir sind gespannt, was uns erwartet, und können es kaum erwarten», meint Sven.



Voller Zuversicht blickt das Ehepaar aus Basel seiner Premiere am Inferno entgegen.

Aufgeteilt hat sich das Ehepaar die vier Disziplinen Schwimmen, Rennvelo, Mountainbike und Laufen in der «aus unserer Sicht schnellstmöglichen Kombination». Heisst: Salomé wird die drei Kilometer im Thunersee und die Mountainbikestrecke (30 Kilometer) zurücklegen. «Für das Mountainbiken brauchte es übrigens erst eine Machbarkeitsstudie», meint sie mit einem Schmunzeln. Ihr Partner steigt derweil aufs Rennrad (100 Kilometer) und wird den abschliessenden Berglauf hinauf aufs Schilthorn in Angriff nehmen.

Schneller sein als unser Coach Rämu, der mit seiner Partnerin Sarah ebenfalls mal als Couple am Start stand – dieses Ziel sollte uns besonders motivieren

Sven Altermatt
Triathlet aus Basel

Drei Ziele …

Das Sportpaar aus Basel will, wie im Titel geschrieben, hoch hinaus im Berner Oberland. Und das ist nicht nur metaphorisch gemeint, sondern auch hinsichtlich Zielsetzung. Genau gesagt sind es drei Ziele, die das Duo verfolgt – vom minimalen bis zum maximalen. «In erster Linie wollen wir natürlich einfach ins Ziel kommen und Spass haben», führt Sven aus.



Die Zielsetzung der beiden ist in drei Teilziele unterteilt, wie Sven ausführt.

Die Steigerung: «Wenn möglich, wollen wir die schnellste Zeit und damit den Sieg in der Couple-Wertung», fährt er weiter. Und als Zückerchen obendrauf soll es noch folgendes geben: «Schneller sein als unser Coach Rämu, der mit seiner Partnerin Sarah ebenfalls mal als Couple am Start stand – dieses Ziel sollte uns besonders motivieren», schmunzelt er.



Partnerin Salomé wird sich ebenfalls ins Zeug legen, damit alle drei Ziele erreicht werden.

Ein Drei-Stufen-Plan, den Svens Partnerin so noch nicht kannte, mit dem sie sich aber durchaus anfreunden kann. Die gemeinsame Premiere im Berner Oberland kann also kommen. Und sie wird hoffentlich erfolgreicher als jene vor kurzem an den Olympischen Spielen Paris, wo sie eine Kollegin (Stabhochspringerin Pascale Stöcklin) vor Ort unterstützten. «Wir haben uns Fahrräder geliehen, um schneller voranzukommen und haben uns komplett verfahren – das sind aber typisch wir», erzählen sie.

Sven und Salomé nehmen sich an der Hand, lächeln sich an und verkünden, bevor es ab auf die Joggingrunde am Rheinufer geht, mit soviel Zuversicht: «Das schaffen wir! Gemeinsam!»



Hoch hinaus: Das wollen Salomé Hegi-Altermatt und ihr Mann Sven Altermatt am Inferno Triathlon.

Weitere Impressionen des Weltrekordpaars



Folgt nach dem erfolgreichen Weltrekordversuch nun die erfolgreiche Inferno-Premiere? Foto: Michel Matthey de l'Étang





Den Part auf der Laufstrecke ... Foto: Photo Breton

... und auf dem Rennrad übernimmt am Inferno Salomés Mann Sven. Foto: zvg



Vom flachen Basel ins bergige Berner Oberland: Salomé und Sven freuen sich darauf.



Sven Altermatt vertrat die Schweizer Farben schon bei Grossanlässen, wie hier an der EM 2023 in Menen. Foto: zvg



Aber auch auf dem Rennrad ist der 30-Jährige immer mal wieder anzutreffen. Foto: zvg



Salomé und Sven teilen nicht nur die Leidenschaft für den Sport, sondern auch ihr Leben!

ARTIKEL INFO

Artikel-Nr: 244646 **Online seit:** 13.7.2026 – 06:28 Uhr **Autor:** Manuel Moser **E-Mail:** redaktion@plattformj.ch

Anzeigen



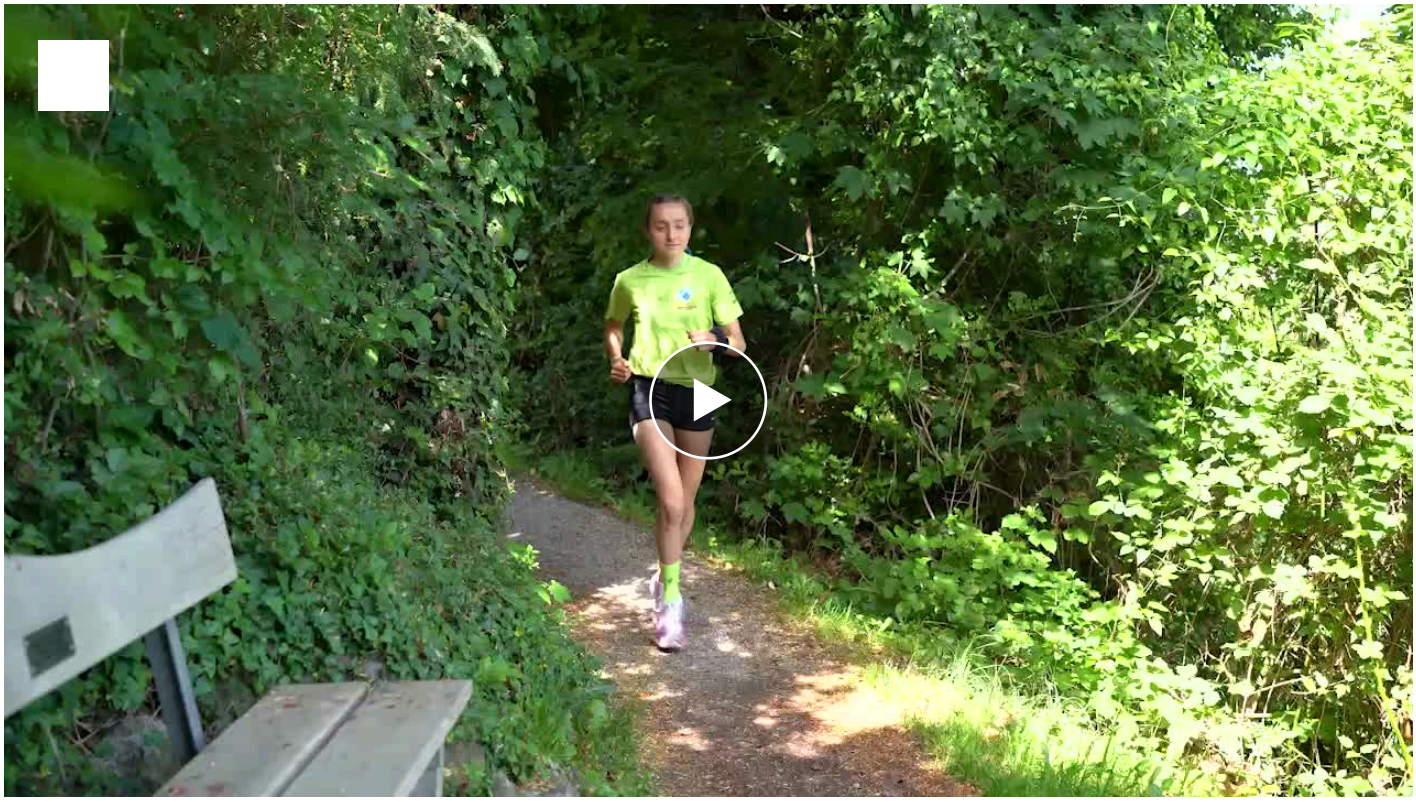
J

Jüngste Inferno–Halbmarathon-Siegerin | 14. Juli 2026

Nadin Wälti – zwischen Schweben, Jagen und Geniessen

Mit neun Jahren entdeckte Nadin Wälti am Inferno Halbmarathon ihre Liebe zum Berglauf. Heute reist die 18-jährige Spiezerin als Titelverteidigerin ans Schilthorn – und mit einem frisch aufgestellten Schweizer U20-Marathon-Rekord im Gepäck. Trotzdem misst sie ihren Erfolg nicht nur an Zeiten und Podestplätzen.

von **Manuel Moser**



Lieber Jägerin oder Gejagte?
Lauftalent Nadin Wälti weiss es genau.

Aus dem grünen Dickicht taucht Nadin Wälti auf. Mit zusammengebundenen Haaren, lächelnd und ausgerüstet mit Laufschuhen sowie einem leuchtend grünen Inferno-T-Shirt. Die Leichtigkeit, mit der die 18-Jährige über den Kiesweg joggt, ist eindrücklich. Es scheint fast so, als würde sie schweben. «Hier auf der Heimrunde in Spiez habe ich schon als kleines Mädchen mit meinem Vater trainiert», sagt Wälti.

Sie ist in einer Sportfamilie gross geworden. Sowohl ihre drei Geschwister wie auch ihre Eltern seien allesamt sportverrückt. In den Ferien ging es meist auf Wander- oder Biketouren. Richtig angefressen ist vor allem Nadins Vater Stephan, der als Triathlet unterwegs ist. In Sachen Laufsport hat es vor allem Wälti gepackt. «Er hat es auch bei meinen Geschwistern versucht. Ich als Jüngste habe dann aber angebissen», erklärt sie. Wälti ist in Spiez aufgewachsen, war bis vor Kurzem im Gymnasium und widmet sich nun einem Zwischenjahr mit Praktikum und einem Nebenjob.



Dieser Schnappschuss entstand am neunten Geburtstag von Nadin Wälti. Damals schnupperte sie erstmals Inferno-Luft. Foto: zvg



Es war nicht der einzige Wettkampf im jungen Alter: Hier läuft die junge Spiezerin am Vogellisi Berglauf mit neun Jahren. Foto: zvg

Sieg im vierten Anlauf

Neben der Pflicht steht bei der jungen Spiezerin aber vor allem eines im Fokus: der Laufsport! «Ich liebe es, in der Natur zu sein, den Kopf zu lüften. Und am besten geht das mit einigen Höhenmetern», meint sie. Ihr erstes Erlebnis als Läuferin am Berg liegt dabei schon etliche Jahre zurück. Gerade mal neunjährig war sie, als sie erstmals am Inferno Halbmarathon Wettkampfluft schnupperte. «Ich durfte an meinem Geburtstag den letzten Teil durch das Kanonenrohr aufs Schilthorn zurücklegen», schwärmt sie noch heute.

Ich liebe es, in der Natur zu sein, den Kopf zu lüften

Nadin Wälti
Läuferin aus Spiez



Draussen im Grünen fühlt sie sich wohl: Nadin Wälti ist fast täglich unterwegs – meist irgendwo am Ufer des Thunersees in Spiez. Fotos: Manuel Moser

Sechs Jahre später, erneut an ihrem Geburtstag, legte sie die knapp 22 Kilometer und über 2000 Höhenmeter dann erstmals alleine zurück. «Seither bin ich jedes Jahr dabei gewesen», ergänzt sie. Und das, vor allem in jüngster Vergangenheit, mit grossem Erfolg. Nach dem ersten Podestplatz bei der Ausgabe 2024 konnte sie sich im vergangenen Jahr als erst 17-Jährige erstmals als Siegerin feiern lassen. «Das war schon ein ziemlich cooler Moment», blickt sie zurück.



Bereits bei der vierten Teilnahme am Inferno Halbmarathon klappte es für Nadin Wälti mit dem Overall-Sieg. Foto: zvg

Zeit und Platzierung spielen keine Rolle

Dem Inferno-Fieber ist Wälti demnach schon früh verfallen. Doch nicht nur an Wettkämpfen in der heimischen Bergwelt läuft die 18-Jährige zur Höchstform auf. Durchschnittlich bestreitet sie knapp 15 Kräftemessen im Jahr. «Einige rein aus Spass. Andere Läufe haben einen höheren Stellenwert, weshalb ich auch spezifisch dafür trainiere.»

So etwa auch für den Zürich Marathon im April. Für Wälti, die normalerweise Höhenmeter liebt, war es der erste Marathon auf flacher Strecke. Und die Teilnahme war ein voller Erfolg. Mit einer Zeit von 2:55,36 Stunden unterbot sie nämlich die über 40-jährige Schweizer Bestmarke in der U20-Kategorie von Daniela Staudenmann um mehr als zwei Minuten. «Ich habe mich mehr als drei Monate vorbereitet. Dass es zu einer Bestzeit reicht, hätte ich aber nicht gedacht», so Wälti.

> **In erster Linie mache ich die Wettkämpfe aber, um Spass zu haben**
>
> **Nadin Wälti**


CRAFT
JUST RUN
NADIN
734

Am Zürich Marathon dieses Jahres versucht sich Nadin Wälti erstmals auf flachem Untergrund. Mit Erfolg: Sie stellt einen neuen Schweizer Rekord in der U20-Kategorie auf. Foto: zvg

Den Vollerfolg aus Zürich nimmt die Spiezerin ebenso wie den letztjährigen Triumph am Inferno Halbmarathon gerne mit. Siege und Bestmarken haben bei der 18-Jährigen allerdings keinen so grossen Stellenwert, wie man vermuten würde. «Es ist natürlich cool, wenn sowas gelingt. In erster Linie mache ich die Wettkämpfe aber, um Spass zu haben», hält sie fest.

Sie geniesse vor allem die Atmosphäre während des Laufens. Die Stimmung am Streckenrand, das unbeschreibliche Gefühl nach der Zielankunft – einfach das ganze Drumherum. «Am Ende des Tages ist für mich ein gutes Gefühl das Wichtigste. Unabhängig davon, welche Zeit und welcher Platz herausschauen.»

Von der Läuferin zur Triathletin?

Es ist zu spüren, mit welcher Leichtigkeit Wälti ihr Hobby betreibt – wohl auch dank ihrer Einstellung. Ohne Trainingsfleiss wären so starke Resultate aber gar nicht erst möglich. Etwa zehn Stunden pro Woche ist sie in den Laufschuhen unterwegs. «Dazu kommen Krafttraining und andere polysportive Aktivitäten.»



Für Nadin Wälti ist der Laufsport ein Hobby, für das sie wöchentlich allerdings gut 15 bis 16 Stunden Aufwand betreibt.

Neuerdings versucht sie sich beispielsweise auch im Schwimmbecken. Der Grund: Ende Juni stand anlässlich des Spiezathlon ihre Fast-Premiere im Triathlon an. «Im Gymnasium habe ich bereits mal einen Triathlon absolviert», fügt Wälti an. Und auch hier kann sich das Ergebnis sehen lassen. Mit einer Zeit von 1:13,18 Stunden erreichte sie in ihrer Altersklasse den 13. Rang.

Irgendwann möchte ich definitiv auch den Inferno Triathlon in Angriff nehmen

Nadin Wälti
Läuferin aus Spiez

Ein Indiz dafür, dass die junge Oberländer Sportlerin neben dem Laufen möglicherweise bald öfter im Wasser und auf dem Rad anzutreffen ist? «Das kann schon sein, der Reiz ist sicherlich da. Und irgendwann möchte ich definitiv auch den Inferno Triathlon in Angriff nehmen», sagt sie. Da würde sich allenfalls auch eine Teamchallenge mit Vater Stephan, der sich schon gut zehn Mal vom Thunersee hinauf aufs Schilthorn kämpfte, anbieten, oder? «Vielleicht. Aber eigentlich möchte ich lieber alleine starten. Denn als

Team würde die Laufstrecke schon in Mürren enden. Und gerade der Weg hinauf aufs Schilthorn ist so richtig spektakulär», so Wälti.



Den Sieg im Halbmarathon hat sich Nadin Wälti bereits gesichert. Folgt irgendwann möglicherweise auch jener beim Triathlon?

> **Gerade der Weg hinauf aufs Schilthorn ist so richtig spektakulär**
>
> **Nadin Wälti**
> Läuferin aus Spiez

Die Jägerin macht sich auf

Bevor sie sich aber ins Triathlon-Abenteuer stürzt, wartet nun in wenigen Wochen (15. August) ihre fünfte Teilnahme am Inferno Halbmarathon. Darf es als Titelverteidigerin hinsichtlich Zielsetzung überhaupt weniger sein als der nächste Triumph, fragt man sich? «Ja klar. Wenn ich nochmal als Erste oben ankomme, wäre das genial. Aber es ist auch kein Problem, wenn jemand schneller ist. Ich freue mich einfach auf spannende Konkurrenzkämpfe», sagt sie.

Wälti ist übrigens nicht jene Läuferin, die ein Rennen von Beginn weg dominiert. «Meist starte ich eher etwas langsamer rein.» Nach der Halbzeit, dann, wenn die Muskeln bereits Schmerzen und vieles auch mit Kopfsache zu tun hat, dreht die Spiezerin auf. «Ich bin viel lieber in der Rolle der Jägerin. Ich überhole lieber, als dass ich mich überholen lasse», meint sie mit einem Schmunzeln.



Noch dauert es ein paar Wochen, doch dann gilt es für Nadin Wälti am Inferno Halbmarathon ernst.

Ich überhole lieber, als dass ich mich überholen lasse

Nadin Wälti
Läuferin aus Spiez

Dann zieht Wälti die Schuhbändel nochmals fest und läuft los. Leichtfüssig verschwindet sie wieder im grünen Dickicht. In wenigen Wochen wartet das nächste Inferno-Abenteuer auf die junge Läuferin. Doch wer ihr zuhört, merkt schnell: Nicht der Sieg treibt sie an. Sondern genau dieses Gefühl, einfach loszulaufen.

ARTIKEL INFO

www.frutiglaender.ch Einzelverkaufspreis Fr. 2.00 AZ 3714 Frutigen Nr. 57 **Dienstag, 4. August 2026**

FRUTIGLÄNDER

Heute mit Frutiger Anzeiger

DIE ZEITUNG FÜR ADELBODEN, AESCHI, FRUTIGEN, KANDERGRUND, KANDERSTEG, KRATTIGEN, REICHENBACH UND SPIEZ

Bildung
Plattenlegerin Enya Pieren aus Adelboden blickt auf Lehrzeit zurück. **5**

Kultur
Frutigländer Mitwirkende bei den Tellspielen sprechen über ihre Rollen. **7**

Geschichte
125 Jahre Schienenverkehr im Kandertal. Ein Rückblick. **13**

«Die Emotionen tragen dich zum Ziel»



BILD: DAMIANO MOSER

Er steht wieder kurz bevor: der Inferno, der ultimative Ausdauerwettkampf im Berner Oberland. Der «Frutigländer» hat mit zwei antretenden Athleten und dem Mentalcoach Peter Zahnd gesprochen. Was es konkret bedeutet, sich sowohl geistig als auch körperlich auf ein solches sportliches Extremereignis vorzubereiten, lesen Sie auf den **Seiten 8–10**

Der Kanton reagiert mit neuen Markierungen

ADELBODEN Die Querung der Kantonsstrasse zum vor Jahresfrist errichteten Neubau «Kurve» war seit Beginn ein Ärgernis. Nun hat das Tiefbauamt des Kantons mit Piktogrammen und Aufmerksamkeitsfeldern reagiert.

RETO KOLLER

Wer vom Dorf her kommend den vor einem Jahr neu eröffneten Coop zu Fuss erreichen wollte, fand dafür keine Hilfe. Die einkaufswilligen Fussgängerinnen und Fussgänger querten die Kantonsstrasse in der engen Schönegg-Kurve nach Belieben (der «Frutigländer» berichtete). Nach mehreren Gesprächen und Begehungen – auch auf Initiative des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbandes – kam man zu einer Lösung. Drei Piktogramme und zwei Aufmerksamkeitsfelder bei der Querungsinsel sollen jetzt zu einer besseren Lenkung der Passanten führen. «Ein Fussgängerstreifen ist an dieser engen und unübersichtlichen Lage leider nicht möglich», erläutert Bernhard Brunner, technischer Sachbearbeiter Verkehrstechnik im Tiefbauamt des Kantons Bern. Seit Freitagmittag sind die Markierarbeiten abgeschlossen. «Wir haben während der Arbeiten mehrere positive Rückmeldungen von Passantinnen und Passanten erhalten. Sie begrüssten, dass sich etwas getan hat», sagt Brunner. Ob sich die zu Fuss ins «Kurve»-Gebäude Gehenden dazu bringen lassen, den Weg bis zur Querungshilfe unter die Füsse zu nehmen, statt willkürlich über die Strasse zu gehen, wird sich zeigen. Ein Augenschein vor Ort hat ergeben, dass Automobilisten dank den Aufmerksamkeitsfeldern eher anhalten, um wartenden Passanten den Vortritt zu gewähren. Im gleichen Zug wurde auch bei der Bushaltestelle vor dem Gebäude ein solches Aufmerksamkeitsfeld angebracht.

GLÜCKWÜNSCHE

85. Geburtstag
- Ruth Germann (6. August), Obere Bodenstr. 16, Adelboden

93. Geburtstag
- Rudolf Fischer (4. August), Grassiweg 1, Frutigen

Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen einen frohen Tag sowie alles Gute für die Zukunft.

FRUTIGLÄNDER



Bernhard Brunner vom Tiefbauamt malt mit seinem Kollegen Manuel Marques eines der drei Führungs-Piktogramme auf das Trottoir. BILDER: RETO KOLLER



Aufmerksamkeitsfelder bei der Querungshilfe unmittelbar vor dem Eingang in das Coop-Einkaufszentrum sollen den Übergang sicherer machen.

Balmhorn 3698m Altels 3630m 20032>
9 771661 549207

INFERNO TRIATHLON 2026

«Allein der Gedanke an etwas beeinflusst den Körper»



In seiner Arbeit als Mentalcoach begegnet Peter Zahnd oft ähnlichen Mustern, egal ob im Spitzensport oder nicht. Die Fähigkeit, mit einer inneren Positivität durchs Leben zu gehen, sei universell. BILD: ZVG

Vom 14. bis 16. August findet die 27. Ausgabe des Inferno Triathlons statt. Ein solches Extrem-Sportereignis ist nicht nur eine physische, sondern auch eine mentale Herausforderung. Peter Zahnd, erfahrener Mentalcoach für Spitzensportler, erklärt, warum die richtige Grundeinstellung über Sieg und Niederlage entscheidet – besonders dann, wenn unplanbare Ereignisse wie Wetterumschwünge den Wettkampf jäh beenden. Sein Fazit: Angst blockiert, Freude trägt, und Resilienz bedeutet, sich nicht über die sportliche Leistung zu definieren.

MIRIAM SCHWARZ

Monatelanges Training, strikte Disziplin und der Fokus auf einen einzigen Tag: Der Inferno Triathlon gilt als einer der härtesten der Welt. Doch während die physische Vorbereitung oft im Mittelpunkt steht, wird der Faktor Kopf häufig unterschätzt. Dabei ist es genau die mentale Verfassung, die in Extremsituationen den Unterschied macht. Peter Zahnd, der seit 2010 als Mentalcoach arbeitet und Athleten aus verschiedenen Disziplinen – vom Skisport bis zum Triathlon – begleitet, betont: «Wenn du mit den falschen Gedanken so einen Lauf angehst, dann hast du bereits verloren.» Im Gespräch erläutert er, wie Sportlerinnen und Sportler lernen, in Krisen positiv zu bleiben, mit Rückschlägen umzugehen und warum ein inneres Lachen mehr bewirken kann als reine Willenskraft.

Der Unterschied zwischen Standard und Extrem

Bei der Frage, was die mentale Vorbereitung auf einen Event wie den Inferno von einem «normalen» Marathon unterscheide, sieht Zahnd eine klare Differenzierung. Bei einem Standardwettkampf gehe es oft darum, eine positive, mentale Einstellung schnell auf den Punkt zu bringen und abrufen zu können. Beim Inferno Triathlon jedoch müsse der Athlet möglichst lange in diesem positiven Mindset bleiben. «Die Athleten müssen sich darauf vorbereiten, möglichst lange eine positive Grundeinstellung zu bewahren und nicht in negative Szenarien abzurutschen», erklärt der Coach.

Zahnd ist ausserdem überzeugt: Wer mit Respekt, aber ohne Angst an den Start geht, hat bessere Karten. «Sobald du Zweifel hast, bist du blockiert. Und du öffnest automatisch die Tür für mögliche Beschwerden.» Die Kunst bestehe darin, bereits vor dem Start in einen positiven Flow zu kommen. «Du musst innerlich lachen, du musst Freude haben. Teil eines solchen Rennens zu sein, darf keine belastenden Gefühle in dir auslösen.» Diese Grundhaltung helfe dabei, unvermeidbare Krisen während des Rennens besser zu bewältigen. Denn Krisen seien völlig normal – die Frage sei lediglich, wie man mit ihnen umgeht.

Gedankensteuerung und die Kraft der Visualisierung

Ein zentrales Element in Zahnds Arbeit ist die Steuerung der Gedanken. Er verdeutlicht dies mit einer simplen Übung: Stellt man sich vor, eine süsse Mango zu essen, löst allein der Gedanke daran bereits körperliche Reaktionen aus – das Wasser läuft im Mund zusammen. «Allein der Gedanke an etwas hat Einfluss auf den Körper», so Zahnd. Er verdeutlicht damit: Eine innere Euphorie trage den Athleten durch die schwierigsten Phasen. Ein weiterer, scheinbar banaler, aber entscheidender Punkt sei die Mimik. «Sobald wir das Gesicht verkrampfen, verkrampft sich der ganze Körper», so der Experte. Ein verkrampfter Körper führe unweigerlich in den «Murksmodus», begünstige Krämpfe und erschöpfe die Energiereserven schneller. Die Aufgabe des Athleten sei es daher, selbst in grössten Krisen immer wieder zu versuchen, diese Euphorie und das positive Gefühl aufrechtzuerhalten.

Zahnd empfiehlt zudem die Visualisierung als mächtiges Werkzeug. Die Sportlerinnen und Sportler müssten Situationen, denen sie am Inferno begegnen werden – wie den Aufstieg auf das Schilthorn – bereits im Training mental durchspielen, denn dies sei ein längerer Prozess, der nicht erst am Wettkampftag beginnen dürfe. Emotionen seien dabei der «Dünger» für das Ziel: Je stärker die positiven Emotionen bei der Visualisierung, desto wahrscheinlicher werde das Erreichen des Ziels. Das Verschmelzen von Visualisierung und Emotionen kann dabei sogar so intensiv werden, dass die Emotionen körperlich spürbar werden.

Umgang mit dem Unkontrollierbaren

Das Berner Oberland ist für sein unberechenbares Wetter bekannt. Ein plötzlicher Wettersturz ist beim Inferno nicht unmöglich, wie der Abbruch des Rennens 2025 aufgrund einer Gewitterzelle zeigte. Wie trainiert man die Akzeptanz für Faktoren, die man absolut nicht kontrollieren kann, wie eben zum Beispiel das Wetter? Zahnds Antwort ist eindeutig: «Reg dich nicht über Sachen auf, die du nicht ändern kannst.» Die Strategie des Coaches lautet: Von vornherein davon ausgehen, dass das Wetter schlecht wird. Er betont zudem: «Ein Athlet muss immer davon ausgehen, dass alles für ihn und nicht gegen ihn passiert.» Statt zu klagen, sollten Athleten versuchen, Vorteile in den Bedingungen zu sehen – sei es Regen, Kälte oder Wind. Wer bereits im Vorfeld Gedanken wie «es wird mühsam» mit sich herumtrage, befinde sich bereits in der Negativspirale und sei bei einem tatsächlichen Wetterumschwung und einem eventuellen Abbruch deutlich härter getroffen. Ein Abbruch sei ausserdem niemals verschwendete Leistung, sondern eine Erfahrung, die weiterbringt und im nächsten Jahr genutzt werden kann. Unvorhersehbare Ereignisse gebe es immer, und Athletinnen und Athleten müssten lernen, damit zu leben. Und: «Immer daran denken: Ich bin bei allen Bedingungen und Ereignissen stolz auf mich.»

Resilienz und das «Loch» nach dem Ziel

Nach einem solchen Kraftakt wie dem Inferno folgt häufig das berühmte «Loch». Wie geht man präventiv damit um, oder wie kommt man wieder heraus? Zahnd sieht dies differenziert. Für viele Sportlerinnen und Sportler sei der Inferno Triathlon kein Endpunkt, sondern eine Etappe: «Häufig steht schon der nächste Event am Horizont.» Statt in ein Loch zu fallen, gelte es, Stolz und Freude über die erbrachte Leistung zu gewichten und diese Gefühle zum nächsten Ziel mitzunehmen.

Peter Zahnd empfiehlt sogar, immer ein neues Ziel vor Augen zu haben, denn: «Auf diesem Niveau kannst du nicht einfach sagen: Inferno ist vorbei, alles ist vorbei.» Der Körper brauche weiterhin Stimulation nach den Regenerationsphasen, gefolgt von neuen Herausforderungen. Resilienz bedeute in diesem Kontext auch, die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress zu trainieren. Rückschläge wie Verletzungen gehören dazu. «Wenn du an Krisen brichst, dann bist du im Spitzensport falsch.»

Über den Sport hinaus

Peter Zahnds Arbeit beschränkt sich nicht nur auf den Leistungssport. Die Grundmechanismen der Psyche und des Mindsets seien in allen Lebensbereichen gleich. Er coacht auch Teilnehmende von «Global Skills»-Wettbewerben, Menschen mit Prüfungsangst oder Personen, die aus einem Burnout herausfinden wollen. «Es sind immer ähnliche Mechanismen. Ob Sport, Beruf oder private Herausforderungen – die Fähigkeit, Ressourcen zu aktivieren und positiv zu bleiben, ist universell.»

Für den Inferno Triathlon bedeutet das: Die physische Vorbereitung ist die Basis, aber der Kopf entscheidet darüber, ob man sein Potenzial abrufen kann. Wer lernt, das Unkontrollierbare zu akzeptieren, in Krisen positiv zu bleiben und sich nicht über das Ergebnis zu definieren, geht gestärkt aus jedem Rennen hervor – egal, ob es bis zum Ziel geht oder vorzeitig abgebrochen wird.

Vom Torhüter zum Triathleten



Matthias Bärtschi startet im August zum zweiten Mal am Inferno Triathlon. Dieses Jahr will er mit einem klaren Plan und mit einem schärferen Fokus auf entscheidende Details starten. BILDER: ZVG

Der Alltag von Matthias Bärtschi erfordert eine gute Organisation und Koordination. In Vorbereitung auf den Inferno Triathlon pendelt er zwischen Nachtschicht, Training und Privatleben. Von dieser Herausforderung, seiner Liebe zum Sport und davon, dass die Grenzen oft mehr im Kopf als im Körper liegen, erzählt der 28-jährige Frutiger im Interview.

MIRIAM SCHWARZ

Du kommst aus Frutigen, einer Region, die für Bergsportler wie gemacht scheint. Was war der konkrete Auslöser, der dich vom «normalen» Sport zum extremen Ausdauertriathlon gebracht hat, und warum gerade der Inferno als deine persönliche Herausforderung?

Ich habe 18 Jahre lang als Torhüter Fussball gespielt. Irgendwann habe ich eine Veränderung gebraucht und mir ein neues sportliches Ziel gesetzt. Mein erstes Radrennen war ehrlich gesagt nicht besonders erfolgreich – ich wurde fast Letzter. Das hat mich aber motiviert, mehr aus mir herauszuholen. So habe ich mit Rennradfahren und Laufen begonnen. Schwimmen kam vor rund drei Jahren dazu und so bin ich schliesslich zum Triathlon gekommen. Der Inferno hat mich sofort gereizt, weil ich die Berge und Höhenmeter liebe. Mich fasziniert, dass man diesen Wettkampf nur mit Disziplin und konsequentem Training schaffen kann. Genau das ist mein grosses Saisonziel.

Du startest in diesem Jahr zum zweiten Mal am Inferno Triathlon ab Thun. Was, würdest du sagen, war im Nachhinein beim ersten Mal die grösste Überraschung oder auch die grösste Lektion, und wie hat sich deine Herangehensweise für dieses Jahr verändert?

Beim ersten Inferno habe ich gelernt, dass die Grenzen oft mehr im Kopf als im Körper liegen. Ausserdem habe ich gemerkt, wie wichtig eine gute Vorbereitung ist – nicht nur das Training, sondern auch Ernährung, ein schonender Umgang mit den eigenen Energieressourcen und die Renneinteilung. Dieses Jahr gehe ich alles Schritt für Schritt an und setze mir während des Rennens kleine Etappenziele, statt nur das grosse Ziel im Kopf zu haben. Ein weiterer Unterschied ist, dass ich mir mit Hans-Jörg Stolz einen professionellen Coach geholt habe. Früher habe ich mich im Training oft selbst an die Wand gefahren. Jetzt trainiere ich strukturierter und komme deutlich besser vorbereitet an die Startlinie.

Der Inferno Triathlon gilt als einer der härtesten der Welt. Was ist es genau an dieser Mischung aus eisigem See, langer Radstrecke und dem brutalen Aufstieg zum Schilthorn, das dich immer wieder dorthin zieht?

Für mich ist der Inferno einfach einzigartig. Ich liebe es, mich von A nach B vorzukämpfen und nicht ständig Runden zu drehen. Dazu kommen die atemberaubenden Landschaften. Natürlich gehört auch das Leiden dazu. In jeder Disziplin gibt es Hochs und Tiefs, aber ich weiss, dass jede schwierige Phase auch wieder vorbeigeht. Genau das macht den Reiz aus. Die Radstrecke, die Bikestrecke, die Seeüberquerung und zum Schluss das Dessert mit dem Aufstieg aufs Schilthorn – für mich gibt es kaum einen schöneren Triathlon.

Du hast erwähnt, dass du in Nachtschichten arbeitest. Kannst du kurz erzählen, was du genau beruflich machst und warum du dich für dieses Arbeitsmodell entschieden hast? Ist es eine bewusste Wahl für mehr Freiheit am Tag oder eine berufliche Notwendigkeit?

Ich arbeite als Gleisbauer bei der BLS und bin in der Nachtschicht tätig. Für viele ist das eine zusätzliche Belastung, für mich ist es aber auch eine mentale Herausforderung. Nach einer langen Nacht noch konzentriert zu bleiben und trotzdem Leistung zu bringen, stärkt mich auch für den Sport. Gerade bei einem Wettkampf wie dem Inferno, wenn es am Schluss aufs Schilthorn geht, kann diese mentale Stärke Gold wert sein. Natürlich leidet die Regeneration manchmal darunter, aber ich glaube, am Ende kommt es auch auf das richtige Mindset an und darauf, wie man mit dieser Herausforderung umgeht.

Wenn wir von Nachtschichten sprechen – wie geht es deinem Biorhythmus? Und bist du eher eine «Lerche» oder eine «Eule»?

Ich würde sagen, ich kann beides – Frühaufsteher und Nachtmensch. Für mich ist vieles eine Einstellungssache. Momentan komme ich mit den Nachtschichten richtig gut klar und schlafe während dieser Phase sogar mehr als sonst. Klar ist die Schlafqualität nicht immer gleich gut, aber mein Körper gewöhnt sich relativ schnell daran. Ich versuche einfach, das Beste daraus zu machen und meinen Alltag entsprechend anzupassen.

Wie sieht ein konkreter 24-Stunden-Tag von dir aus, wenn eine Nachtschicht ansteht? Wie organisierst du dein Training – schwimmst, radelst und läufst du vor der Arbeit, danach und musst du manchmal auch Schlaf opfern?

Während der Nachtschicht stehe ich meistens gegen 13 Uhr auf. Dann esse ich etwas Leichtes mit vielen Kohlenhydraten und gehe trainieren, damit ich bis etwa 17.30 Uhr fertig bin und mich auf die Arbeit vorbereiten kann. Ich versuche, den Trainingsplan meines Coaches so gut wie möglich umzusetzen – egal, welche Einheit ansteht. Natürlich gibt es Tage, an denen zwei Trainingseinheiten sehr fordernd sind und viel Energie kosten. Dann schwimme ich vielleicht statt 3000 nur 2 500 Meter. Mir ist aber wichtig, immer mein Bestes zu geben und konsequent dranzubleiben. Das ist für mich das Entscheidende.

Schlaf ist für Triathleten essenziell zur Regeneration. Wie gehst du mit den Phasen um, in denen der Schlaf durch die Nachtschicht fragmentiert ist? Hast du spezielle Strategien entwickelt, um deinem Körper trotzdem die Erholung zu geben, die er braucht?

Trotz der Nachtschichten versuche ich, auf sieben bis acht Stunden Schlaf zu kommen. Ausserdem achte ich auf eine gute Ernährung, weil sie für die Regeneration genauso wichtig ist wie der Schlaf. Natürlich gibt es Tage, an denen ich bei harten Einheiten merke, dass die Energie fehlt. Dann versuche ich trotzdem, das Beste daraus zu machen. Ehrlich gesagt ist mein Ego manchmal meine grösste Schwäche – ich möchte oft mehr erzwingen, als meinem Körper guttut. Zum Glück kennt mich mein Coach mittlerweile gut und gibt mir Feedback, wenn ich einen Gang zurückschalten sollte. Auch Dehnen und die Blackroll gehören für mich zur Regeneration. Manchmal vernachlässige ich das, merke es jedoch sofort und weiss dann wieder, wie wichtig diese kleinen Dinge sind.

Wenn du nach einer langen Nachtschicht nach Hause kommst und das Training noch vor dir liegt: Was ist in solchen Momenten deine grösste mentale Hürde, und wie überwindest du den inneren Schweinehund?

Ich versuche gar nicht erst, mit meinem Kopf zu diskutieren. Sobald ich anfange, Ausreden zu suchen, wird es nur schwieriger. Ich ziehe mich einfach um und lege los. Dabei denke ich immer daran, warum ich das mache und welches Ziel ich vor Augen habe. Wenn ich meinen Fokus auf den Inferno richte, fällt es mir eigentlich gar nicht mehr so schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden.

Ein Leben als Triathlet bedeutet oft, gegen den gesellschaftlichen Takt zu leben, der Alltag schaut oft anders aus und die Freizeitgestaltung ebenso. Ich kann mir vorstellen, dass sich dies, je nach Beruf, noch stärker zeigt – eben zum Beispiel durch Schichtarbeit. Würdest du sagen, dein Leben als Triathlet beeinflusst dein Privatleben und deine sozialen Kontakte und wenn ja, inwiefern?

Es ist ehrlich gesagt schwieriger, als ich anfangs gedacht habe. Mit einem 100-Prozent-Job und 12 bis 15 Trainingsstunden pro Woche bleibt nicht immer viel Zeit. Umso dankbarer bin ich, dass ich ein tolles Umfeld habe. Meine Familie, meine Freunde und meine Partnerin stehen hinter mir und zeigen viel Verständnis. Gleichzeitig ist es mir wichtig, dass der Sport nicht alles bestimmt. Deshalb versuche ich, meine langen Trainings am Wochenende möglichst früh zu machen, damit ich danach noch Zeit für die Menschen habe, die mir wichtig sind.

Der Inferno Triathlon beinhaltet mit dem Aufstieg aufs Schilthorn eine Komponente, die es so kaum woanders gibt. Wie sieht dein spezifisches Training für diesen Berglauf-Teil aus?

Für den Schlussaufstieg aufs Schilthorn trainiere ich sehr gezielt. Ich habe dieses Jahr Rennen wie den Blüemlisalp-Lauf und den Stockhorn-Halbmarathon absolviert und konnte bei beiden in meiner Altersklasse aufs Podest laufen. Das hat mir gezeigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Im Training stehen ausserdem viele Bergintervalle in Zone 4 auf dem Programm. Mehrmals fahre ich mit dem Bike aufs Steinschlaghorn und gehe danach zügig weiter bis zum Gipfel. Mir ist wichtig, den Körper daran zu gewöhnen, nach einer langen Belastung nochmals alles geben zu müssen – genau das erwartet einen am Schilthorn.

Gibt es ein spezielles Ausrüstungsdetail oder eine taktische Entscheidung, die du für dieses Jahr im Vergleich zu deiner ersten Teilnahme geändert hast, basierend auf den Erfahrungen, die du damals gemacht hast?

Für dieses Jahr habe ich einiges angepasst. Ich habe mich bei den Laufschuhen nochmals verbessert und vor allem meine Rennstrategie überarbeitet. Mit meinem Coach haben wir die Ernährung und die Einteilung der eigenen Kräfte viel genauer geplant, damit ich nicht einfach draufl os starte. Ich möchte dieses Jahr fokussierter und mit einem klaren Plan an der Startlinie stehen. Ich glaube, gerade bei einem Rennen wie dem Inferno entscheiden oft die Details über einen guten Wettkampf.

Wie sehr prägt dich deine Heimat Frutigen und das Leben im Tal als Mensch? Gibt es einen bestimmten Ort dort, an dem du Kraft tankst, wenn das Training und die Arbeit dich fordern?

Frutigen ist meine Heimat und hat mich stark geprägt. Ich hatte eine wunderschöne Kindheit und war schon als kleiner Junge immer draussen und sportlich unterwegs. Am meisten Kraft tanke ich in den Bergen. Orte wie die Elsigenalp oder das Steinschlaghorn geben mir Ruhe und gleichzeitig neue Energie. Dort kann ich abschalten und den Kopf wieder frei bekommen.

Wenn man dich nicht als Triathleten fragt: Wer ist Matthias Bärtschi? Was sind deine Leidenschaften oder Interessen, die nichts mit Sport und Leistung zu tun haben?

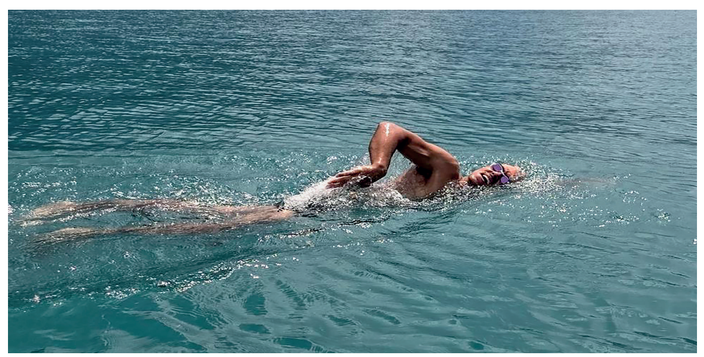
Ich würde mich als sehr sozialen, empathischen und offenen Menschen beschreiben. Ich bin eigentlich immer für einen Spass zu haben und lache gerne. Gleichzeitig versuche ich jedem Menschen offen zu begegnen, weil jeder seine eigene Geschichte mitbringt. Das ist mir im Leben genauso wichtig wie der Sport.

Gibt es eine Person – im Sport oder im privaten Umfeld –, die dich in deiner Einstellung zum Sport oder auch generell zum Leben besonders geprägt hat? Was ist die wichtigste Lektion, die du von ihr gelernt hast?

David Goggins hat mich mit seinem Buch sehr beeindruckt. In vielen Gedanken und Situationen habe ich mich selbst wiedererkannt. Er hat mir gezeigt, dass oft viel mehr möglich ist, als man selbst glaubt. Gleichzeitig hat mich mein Cousin mit seiner Erfahrung im Ausdauersport stark geprägt und mir viele wertvolle Tipps mitgegeben. Und natürlich spielt auch meine Familie eine grosse Rolle. Sie steht immer hinter mir und gibt mir den Rückhalt, den ich brauche, um meinen Weg zu gehen.

Nach dem Inferno 2026: Was sind deine persönlichen Ziele für die Zukunft? Siehst du dich langfristig in diesem extremen Segment des Triathlons, oder ist der Inferno dein persönliches Meisterstück?

Im Moment habe ich mich noch nicht definitiv entschieden. Mein voller Fokus liegt zuerst auf dem Inferno, weil ich dieses Rennen so gut wie möglich erleben möchte. Danach werde ich entscheiden, wie es weitergeht. Ein Ironman in Thun könnte mich auf jeden Fall reizen. Dort würde ich mir auch ein konkretes Zeitziel setzen. Gleichzeitig kann es aber auch sein, dass der Inferno genau mein Rennen ist und ich dort noch weitere Ziele verfolge. Im Moment lasse ich mir diese Entscheidung bewusst offen.



Zwischen der Arbeit als Gleisbauer und dem eigenen Privatleben will das Training gut organisiert sein, meistens trainiert Bärtschi vor der Nachtschicht.

INFERNO TRIATHLON 2026

Lieber gemächlich, dafür ankommen



Moment des Triumphs: Nadin Wälti gewann den Inferno Halbmarathon 2025. BILDER: ZVG

Mit neun Jahren lief sie ihren ersten Inferno-Halbmarathon, mit 18 brach sie den Rekord in der U20-Kategorie am Zürich Marathon. Und auch in diesem Jahr startet Nadin Wälti aus Spiez wieder am Inferno-Halbmarathon von Lauterbrunnen aufs Schilthorn und verbindet das intensive Training mit der Arbeit in einer Gelateria. Im Gespräch erzählt die Ausnahmeathletin über ihre Liebe zu den Bergen, den Umgang mit Erwartungen und warum für sie der Spass stets im Vordergrund steht.

MIRIAM SCHWARZ

Du hast bereits mit neun Jahren zum ersten Mal beim Inferno-Halbmarathon teilgenommen. Hast du damit auch deine Liebe zum Berglauf entdeckt, oder gab es da vorher schon ein Ereignis?
Es war mein erster Berglauf-Wettkampf. Davor war ich auch schon öfters in den Bergen unterwegs. Bereits mit weniger als sieben Jahren lief ich auf den Niesen. Meine Faszination lag also schon immer in den Bergen. Wir gingen als Familie viel wandern und das gefiel mir sehr gut. Ich kann mich nicht mehr allzu gut an die Strecke erinnern, aber ich weiss noch, wie ich auf der Almendhubel auf meinen Vater wartete und die Alphörner «Happy Birthday» für mich spielten und sie mir nicht glauben wollten, dass ich gleich da hochlaufen werde. Ausserdem kann ich mich noch gut an das Gefühl erinnern, die Ziellinie zu überqueren. Allerdings war ich mit dem anschliessenden kurzen Interview sehr überfordert. An diesem Tag habe ich mir geschworen: Wenn der Inferno das nächste Mal an meinem Geburtstag ist, mache ich den Ganzen alleine. So lief ich mit 15 Jahren das erste Mal den ganzen Inferno-Halbmarathon alleine und auch das war ein unvergesslicher Tag.

Der Inferno-Halbmarathon gilt als einer der härtesten Bergläufe. Was ist es speziell an dieser Strecke – im Vergleich zu flachen Marathonläufen – das dich motiviert, genau hier dein Limit zu suchen?
Ich bevorzuge Läufe, bei denen man von A nach B läuft und im Ziel eine wunderschöne Aussicht hat. Das ist beim Inferno der Fall. Aber nicht nur auf dem Schilthorn selbst, sondern auch auf der ganzen Strecke hat man Aussicht auf die wunderschöne Landschaft. Bei Bergläufen fühle ich mich viel freier und weniger gestresst als bei flachen Läufen, bei denen man von Anfang bis Ende sein Lauftempo durchziehen muss. Es fühlt sich viel mehr nach einem Erlebnis an als nach einem Wettkampf und man kann gut mal gehen und sich mit anderen unterhalten. Ich liebe es auch, wenn man von unten sieht, wo man gleich hochlaufen wird, und noch mehr, wenn man von oben sieht, welche Strecke man bewältigt hat. Wenn ich Bergläufe mache, komme ich im Ziel an und bin wirklich erschöpft. Bei flachen Läufen komme ich im Ziel an und habe nach fünf Minuten das Gefühl, ich könnte wieder weiterlaufen. Vielleicht liegt es auch einfach daran, dass ich mich am Berg besser pushen kann und mich ans Limit bringe.

Wie sieht dein Trainingsplan aus?
Ich trainiere meistens nach keinem Trainingsplan. Ich hatte nur einen für den Jungfrau-Marathon 2025 und Zürich-Marathon 2026. Sonst laufe ich nach Gefühl und worauf ich gerade Lust habe. Dabei halte ich aber schon im Hinterkopf, welche Art von Training als nächstes anstehen sollte. Da ich im Sommer sowieso viel in den Bergen unterwegs bin, wird es mir an Höhenmetern nicht fehlen. Spezifisch habe ich mich aber nicht auf den Inferno vorbereitet.

Gibt es noch andere sportliche Aktivitäten, ausser dem Lauftraining, die du zu deinem Trainingsplan dazu nimmst und welche Rolle spielen diese speziell für die Stabilität und Kraft, die man am Inferno-Halbmarathon braucht?
Ich mache regelmässig Krafttraining. Meistens Rumpfstabilität, aber auch Arme und Beine. Ausserdem gehe ich zwei- bis dreimal pro Woche schwimmen. Wenn es passt, gehe ich auch gerne mal auf das Rennrad. Diese Dinge mache ich gerade so, wenn sie passen, aber ich schaue schon, dass ich mindestens dreimal pro Woche auch noch Krafttraining mache. Dann mache ich es auch mal am Abend spät, wenn es sonst nicht reicht.

Vom Zürich-Marathon auf der Strasse (wo du den Rekord in der U20-Kategorie hältst) zum extremen Berglauf: Wo musst du deine Lauftechnik und deine körperliche «Steuerung» am stärksten anpassen?
Bei einem flachen Wettkampf muss man von Anfang an sein Tempo durchziehen bis zum Schluss. Da zählt jede Sekunde. Es braucht aus meiner Sicht viel mehr mentale Ausdauer als ein Berglauf. Bei einem Berglauf hingegen kommt man viel mehr ans körperliche Limit. Bei Bergläufen ist es besonders wichtig, sein eigenes Tempo zu gehen und am Anfang nicht zu schnell loszulaufen. Man braucht wirklich Selbstbeherrschung, um sich nicht von den anderen zu sehr mitziehen zu lassen. Denn wenn einem oben die Energie fehlt, büsst man sehr viel Zeit ein. Hingegen kann man sehr viel Zeit gutmachen, wenn man oben noch in einem zügigen Tempo marschieren kann.

Bei einem Rennen wie dem Inferno-Halbmarathon, der so viel Kraft und Durchhaltevermögen fordert: Gibt es bestimmte Gedankenmuster, Mantras oder Visualisierungen, die dir helfen, in den kritischen Momenten am steilsten Stück nicht aufzugeben?
Da ich meistens nicht allzu schnell loslaufe und ich genau weiss, wie ich es einteilen muss, habe ich selten eine Krise unterwegs. Wenn es aber der Fall ist, versuche ich, ein bisschen Tempo rauszunehmen und mich nicht zu stressen. Aus Erfahrung weiss ich, dass keine Krise bis zum Ende bleibt. Deshalb versuche ich einfach, gut auf mich zu hören und mein eigenes Tempo weiterzuziehen, bis es wieder besser geht. Und: Es gibt nur einen Weg: hoch – Umkehren ist für mich keine Option. Lieber langsam, dafür ankommen. Und mein Lieblingsspruch, den ich mir bei Krisen in meinem Kopf abrufe, ist: «If it's easy, everyone would do it.» Und ich erinnere mich immer daran, weshalb ich das alles tue: für den Spass.

Mit 19 Jahren hast du bereits Rekorde aufgestellt, die viele erst Jahre später anstreben. Wie gehst du persönlich mit Erwartungen um, die nun von aussen an dich herangetragen werden (oder die du dir vielleicht auch selber stellst), und wer oder was dient dir dabei als Vorbild oder Anker?
Ich versuche, mich nicht von anderen beeinflussen zu lassen. Am wichtigsten ist mir der Spass am Laufen und mich dabei gut zu fühlen. Die Siege und Rekorde, die ich bereits erzielt habe, sind für mich ein cooler «Side-Effect», der mir zeigt, dass sich mein Training auszahlt. Ich setze mir gerne Ziele, auch unrealistische, damit ich mich im Training mehr ans Limit pushe und ein Ziel habe. Aber wenn ich das Ziel mal nicht erreiche, ist das auch nicht so schlimm. Ein konkretes Vorbild habe ich nicht, aber ich habe Respekt vor allen, die im Leistungssport unterwegs sind und für ihre Ziele ans Limit gehen, egal auf welchem Niveau man läuft.

Abseits von Zeiten und Podestplätzen: Was muss passieren, damit du sagst: «Das war mein perfektes Rennen»?
Es beginnt bei mir schon in der Vorbereitung/im Training, wenn ich verletzungsfrei trainieren kann und mit einem guten Gefühl an den Start gehen kann. Am wichtigsten finde ich es, dass man es unterwegs geniessen kann, sich mit anderen Läufern unterhalten und sich gegenseitig pushen kann. Es ist mir sehr wichtig, unterwegs ein gutes Gefühl zu haben, aber trotzdem im Ziel anzukommen und festzustellen, dass man noch alles gegeben hat, egal ob jemand vornedran/hintendran war oder nicht. Meiner Meinung nach gibt es nichts Besseres, als mit Gänsehaut über die Ziellinie zu laufen, egal welche Zeit auf der Uhr steht und welchen Rang man erzielt hat.

Du arbeitest neben dem Hochleistungssport in einer Gelateria. Was gibt dir dieser Job, den dir das Laufen nicht geben kann? Und würdest du sagen, es ist dein persönlicher Ausgleich zur Strenge des Sports?
Ich liebe es, mich mit anderen Menschen auszutauschen und zu plaudern. Da ich aber meistens mit Läuferinnen und Läufern rede, sind die Gesprächsthemen sehr eintönig. Deshalb mag ich es, einen Job zu haben, bei dem es sich mal nicht um Sport handelt, um ein bisschen andere Perspektiven zu bekommen. Es gibt mir die Gelegenheit, den Kopf durchzulüften und die Gedanken weg vom Sport zu bringen.

Du bist in Spiez aufgewachsen und lebst immer noch dort. Wie prägt dich diese spezifische Umgebung am See und zwischen den Bergen als Mensch – abseits davon, dass sie dein Trainingsrevier ist? Gibt es einen Ort in Spiez, an dem du auftankst, wenn mal nichts läuft?
Ich liebe die Umgebung. Der schöne Blick auf den See und auf die Berge gibt den perfekten Kontrast zueinander. Ich liebe es, mit meiner Mutter und unserem Hund in den Wäldern spazieren zu gehen, das gibt mir ein Gefühl von Geborgenheit. Am liebsten bin ich am See am Strandweg zum Spazieren oder sitze auf einer Bank zum Nachdenken und um die Sicht zu geniessen.

Was hat dich am Laufsport angezogen?
Ich bin schon, seit ich denken kann, sehr aktiv gewesen. Es gab mir ein Gefühl von Freiheit. Ich liebe es, mich zu bewegen und meine Grenzen auszutesten. Laufsport ist einfach, man braucht nur ein Paar Schuhe und kann loslaufen. Genau das mag ich am liebsten. Kein grosser Aufwand, bevor man losgehen kann. Und man kann bei jeder Kreuzung spontan entscheiden, welchen Weg man nehmen möchte. Auch von meinen Eltern habe ich abgeschaut. In der ersten Klasse ging ich mich bei meiner Nachbarin beschweren, dass meine Mutter immer nur mit ihrer Kollegin auf den Niesen geht und mich nie mitnimmt. Und weil mein Vater oft den Jungfrau-Marathon machte, ging ich bereits im Lauftreff für Kinder reklamieren, dass meine Eltern mir verbieten, den Jungfrau-Marathon vor 18 Jahren zu machen (ich war damals zehn Jahre alt). Somit lief ich mit knapp 18 Jahren den Jungfrau-Marathon.

Wie wichtig ist dir der Kreis von Freundinnen und Freunden, die nichts mit dem Laufsport zu tun haben, und was unternimmst du am liebsten, wenn du die Laufschuhe für ein Wochenende ganz in die Ecke stellst?
Tatsächlich gibt es bei mir kein Wochenende ohne Laufschuhe. Ich versuche jeweils, meine Freunde zu überzeugen, gemütlich eine Runde Laufen oder Radfahren zu gehen. Ich verbinde das allerdings gerne mit einem Besuch einer Eisdiele, damit man sich gut unterhalten kann. Ansonsten gehe ich gerne mit Freunden ins Kino oder an den See. Ich versuche allerdings, mehr Aktivitäten zu integrieren, welche nichts mit Sport zu tun haben, auch wenn ich da oftmals auf keine guten Ideen komme ...

Jeder Mensch kennt Tage, an denen nichts gelingt – ob im Beruf oder privat. Wie gehst du mit Rückschlägen und mit Momenten um, in denen Zweifel hochkommen, ob der eingeschlagene Weg für dich der richtige ist?
Ich versuche, nach vorne zu schauen und das Positive zu sehen. Ausserdem visualisiere ich mir gerne die Rückschläge, die ich bereits hatte, und wie ich diese bewältigt habe. Das gibt mir Motivation, weiterzumachen. Nach jedem Tief kommt ein Hoch. Zweifel hatte ich noch nie wirklich, ich vertraue mir und meinem Weg. Den Sport möchte ich nicht als Berufung bezeichnen, sondern als Abwechslung zum Alltag, sonst gibt es zu viel Druck und so vergeht nur der Spass am Ganzen.

Wenn du der neunjährigen Nadin einen Rat mit auf den Weg geben könntest – welcher wäre das?
Schaue auf dich und mache das, was dir Spass macht. Mach dir selbst nicht zu viel Druck und glaub an die Ziele, die du dir setzt. Egal ob im Sport, in der Schule oder sonst. Ich würde ausserdem sagen, ich solle meinen eigenen Weg gehen, egal was die anderen sagen.

Gibt es eine Person – im Sport oder im privaten Umfeld – die dich in deiner Einstellung zum Sport oder auch generell zum Leben besonders geprägt hat? Was ist die wichtigste Lektion, die du von ihr gelernt hast?
Eine spezifische Person gibt es nicht. Sicherlich waren meine Eltern gute Vorbilder, die zeigten, wie Sport Freude machen kann. Von ihnen habe ich viele gute Tipps bekommen und sie halfen mir, den Start in die Laufwelt gut zu bewältigen. Im Herbst 2023 ging ich das erste Mal in den Lauftreff Spiez ins Intervalltraining. Dort lernte ich viele erfahrene Läufer kennen, von denen ich sehr viel lernen konnte. Ich bevorzuge es, von ganz vielen verschiedenen Läufern Meinungen und Tipps zu erhalten, da es nie nur «den einen richtigen Weg» gibt. So kann ich für mich selbst herausfinden, was für mich am besten passt.



Nadin Wälti an ihrem neunten Geburtstag (20. August 2016), vor dem Start ihres ersten Inferno Halbmarathons (Staffel).

Gesetz gelöscht, Aufnahme läuft

Nach Bundesgerichtsurteil zu Bodycams Der Bodycam-Artikel war verfassungswidrig. Dennoch will der Berner Sicherheitsdirektor die Kameras weiter nutzen – und könnte weitere Gerichtsverfahren provozieren.

Michael Bucher
und **Cedric Fröhlich**



Mit einem Klick auf die Bodycam können Polizistinnen und Polizisten – wie hier ein Mitarbeiter der Transportpolizei der SBB – heikle Situationen aufzeichnen. Foto: Michael Buholzer (Keystone)

Der Kanton Bern muss in mehreren Bereichen seines Polizeigesetzes nachbessern. Dies hat das Bundesgericht am Mittwoch entschieden. Das höchste Gericht im Land taxierte unter anderem die rechtliche Grundlage für den Einsatz von Bodycams – also die von Polizeibeamten am Körper getragenen Minikameras – als verfassungswidrig. Das Bundesgericht hob die entsprechende Bestimmung im Berner Polizeigesetz integral auf.

Was heisst das nun für den Einsatz der Körperkameras, die der Kantonspolizei seit 2022 zur Verfügung stehen? Darüber herrscht Uneinigkeit.

Nach dem Verdikt aus Lausanne fehlt im kantonalen Polizeirecht eine Norm, die den Einsatz regelt. Folglich darf auch nicht mehr gefilmt werden, bis ein neuer, verfassungskonformer Artikel ausgearbeitet und verabschiedet wurde – könnte man meinen.

Doch Sicherheitsdirektor Philippe Müller (FDP) stellt sich auf den Standpunkt, die Kameras dürften sehr wohl weiter eingesetzt werden, wenn auch eingeschränkt.

Unterschiede von Land zu Land

Klar ist: Das Bundesgericht verbietet Bodycams nicht per se – im Gegenteil. Deren Einsatz könne sinnvoll sein, führten die Richter am Mittwoch aus. Zur Aufhebung führte eine Kompetenzüberschreitung.

Die Berner Sicherheitsdirektion sah den Einsatz von Bodycams stets ausschliesslich als repressives Mittel, etwa in der Beweissicherung bei Straftaten. Dies muss jedoch auf Bundesebene geregelt werden. «Die Kantone dürfen den Einsatz von Körperkameras nur dann vorsehen, wenn damit vorwiegend die Prävention bezweckt wird», hielt das Bundesgericht dazu fest.

Um diese Differenzierung zu verstehen, muss man wissen, dass Sinn und Zweck von Körperkameras nicht überall gleich sind. Im angelsächsischen Raum geht es verstärkt darum, die Polizeiarbeit möglichst lückenlos zu dokumentieren: um staatlicher Willkür einen Riegel zu schieben, aber auch, um Beamte bei falschen Vorwürfen zu entlasten.

Hierzulande zielt der Gesetzgeber mit den Kameras dagegen stärker auf den Schutz von Polizeikräften vor Übergriffen ab. Wer gefilmt wird, verhält sich zurückhaltender, so die Überlegung.

Rechtsexperte spricht von «extensiver Auslegung»

Während Bodycam-Aufnahmen also oft mit mehr Transparenz in der Polizeiarbeit gleichgesetzt werden, waren sie gerade in Bern in erster Linie als Werkzeug für die Strafverfolgung konzipiert. «Die Bezeichnung ‹Bodycam› und das allgemeine Verständnis dazu hat wohl tatsächlich zu Missverständnissen geführt», sagt Philippe Müller.

Der Sicherheitsdirektor will an den Kameras festhalten: Mit dem Urteil sei lediglich das sogenannte Pre-Recording kassiert worden. Dabei filmen die Kameras laufend und überschreiben die Aufnahmen nach zwei Minuten automatisch. Nur wenn eine Polizistin oder ein Polizist aktiv die eigentliche Aufnahme betätigt, landen die vorangehenden zwei Minuten ebenfalls in den Aufzeichnungen.

Im Grundsatz sei das Filmen zur Beweissicherung aber weiterhin zulässig, so Müller. Dabei gelte: «Die Körperkameras dürfen erst eingeschaltet werden, wenn eine strafbare Handlung unmittelbar bevorsteht oder bereits im Gang ist.» Konkret beruft sich Müller auf Artikel 306 der eidgenössischen Strafprozessordnung (StPO). Einen expliziten Hinweis auf Bodycams enthält dieser indes nicht.

Patrice Zumsteg ist Polizeirechtsexperte an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Winterthur. Die Argumentation Müllers bewertet er so: «Wenn sich der Regierungsrat auf diesen Artikel stützt, steht man ebenfalls vor einem grundrechtlichen Problem.»

Denn die Norm regelt keine Details, sondern nur die Grundzüge polizeilicher Arbeit, mitunter zur Beweissicherung. Der Einsatz einer bestimmten Technik muss im Gesetz aber klar umschrieben sein. «Kein normaler Mensch, der diesen Artikel liest, geht davon aus, dass er von einer Bodycam erfasst werden darf», so Zumsteg.

Die Haltung der Berner Regierung provoziere schon fast die nächsten Gerichtsverfahren. «Eine solche extensive Auslegung fordert das Bundesgericht geradezu heraus.»

Forschung zeigt uneinheitliches Bild

Auch in der Stadt Zürich filmen die kleinen Kameras heute bei Polizeieinsätzen mit, basierend auf einer relativ ausführlichen Regelung. «Die Stadtzürcher Norm unterscheidet sauber zwischen präventivem Einsatz und Strafverfolgung», so Zumsteg.

Im Unterschied zum Berner Modell können die Aufnahmen auch im Rahmen gewöhnlicher Personenkontrollen entstehen, wenn Betroffene dies explizit verlangen. Ob dies tatsächlich deeskalierend wirkt, konnte eine Pilotstudie vor ein paar Jahren nicht abschliessend beurteilen. Die Transportpolizei der SBB wiederum, die an den Bahnhöfen und in den Zügen der Schweiz für Ruhe und Ordnung sorgt, zog ein deutlich positiveres Fazit – auch deren Mitarbeitende tragen heute Körperkameras.

Überhaupt unterscheiden sich die Forschungsergebnisse weltweit teilweise diametral, wenn es darum geht, die Wirksamkeit zu bewerten. «Bodycams sind ein Stück weit eine Glaubensfrage, das zeigen zahllose Studien. Es gibt wissenschaftlich kaum harte Argumente, die stark dafür oder dagegen sprechen. Das Thema wird politisch sehr viel heisser gegessen, als dies wissenschaftlich abgestützt ist», sagt Zumsteg.

Samstag 6.30 Uhr: Start zum höllisch schönen Triathlon aufs Schilthorn

Events Thun/Oberland Das sportliche Grossereignis dominiert die regionale Agenda für die nächsten sieben Tage.

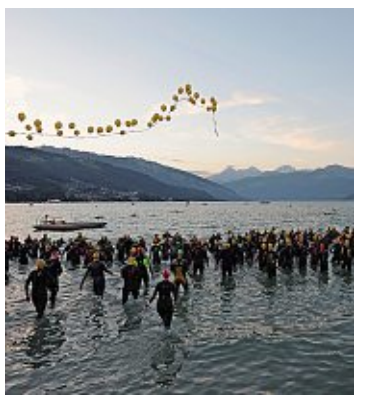
Von **Thun** nach **Oberhofen** schwimmen, dann auf dem Rennvelo über die Grosse Scheidegg nach **Grindelwald**, auf dem Mountainbike über die Kleine Scheidegg nach **Stechelberg** und schliesslich noch 25 Kilometer aufs **Schilthorn** laufen: Mit 5500 Steigungsmetern gilt der Inferno-Triathlon als einer der härtesten Triathlons der Welt – dank des Panoramas aber auch als einer der schönsten.

Im vergangenen Jahr siegte Samuel Hürzeler bereits zum neunten Mal und beendete damit seine Laufkarriere. Die schnellste Frau war zum fünften Mal Petra Eggenschwiler. Der Streckenrekord liegt bei 8 Stunden, 34 Minuten und 34 Sekunden, aufgestellt im Jahr 2000 von Stefan Riesen.

Gestartet wird morgen Samstag um 6.30 Uhr im Strandbad Thun. Der Triathlon kann auch in Zweier- oder Vierer-Teams absolviert werden. Ebenfalls am Samstag, aber erst um 9.30 Uhr wird zum Halbmarathon gestartet. Der 21 Kilometer lange Berglauf führt von Lauterbrunnen aufs Schilthorn. Etwas gemütlicher wirds dann am Sonntag: Ab 9.15 Uhr finden die Trail- sowie die Kinder- und Familien-Läufe statt. (Alle Details gibts auf inferno.ch.)



Im Ziel auf dem Schilthorn legen sich manche Teilnehmende auf den Boden. Foto: Hans Peter Roth



6.30 Uhr: Start zur ersten Etappe des Inferno-Triathlons von Thun nach Oberhofen. Foto: PD



Beim Aufstieg zum Schilthorn wird das Panorama kaum mehr wahrgenommen. Foto: PD

Rockmusik in Interlaken, Open-Air-Kino in Spiez

Jargon spielen heute Freitag von 19 bis 21.30 Uhr auf der sogenannten Sommerbühne beim Ostbahnhof **Interlaken**. Die siebenköpfige Band feierte 2022 ihr 30-jähriges Bestehen und präsentiert eigene Mundartsongs sowie Rock- und Popklassiker.

Am Film-Open-Air in **Spiez** wird heute Freitag um 21 Uhr «Der Frosch und das Wasser» von Thomas Stuber (D) gezeigt, Talk-Gast ist Schauspieler Max Rüdlinger. Am Samstag um 21 Uhr folgt der Familienfilm «Mein Freund Barry» von Markus Welter mit einem Gespräch unter anderem mit Hauptdarsteller Paco von Wyss. Gestartet werden beide Abende jeweils um 20 Uhr mit Livemusik.

Uwe Süess ist Radiologie-Fachmann und arbeitet seit 13 Jahren im Spital Frutigen. In seiner Freizeit malt er leidenschaftlich gerne und hat unter anderem das Kinderbuch «Aurin und Golom – zwei Freunde entdecken Thun» illustriert. Seine Bilder stellt er in den nächsten vier Monaten im Spital Interlaken in **Unterseen** aus. Vernissage ist heute Freitag um 17 Uhr.

Die Kirchgemeinde Thun-Stadt beendet heute um 18 Uhr ihre Kunstausstellung «Wir haben hier keine bleibende Stadt». Dazu diskutieren in der Stadtkirche **Thun** die ausstellenden Karen Amanda Moser und Christian Grogg mit dem Kulturpublizisten Konrad Tobler.

Das Tal- und Sagenmuseum **Lauterbrunnen** gibt am 15. August um 17 Uhr Einblicke in Themen der Sonderausstellung «Die Mächtigen vom Schwarzmönch». Dabei geht es um die Bilder von Christian Siegentaler zu «Alle Steinböcke der Erde».

Politische Diskussionen in Meiringen und Thun

Das Forum **Meiringen** organisiert für den 18. August um 19.30 Uhr im Kirchgemeindehaus eine kontradiktorische Podiumsdiskussion zur Volksinitiative «Für eine sichere Ernährung». Initiantin Franziska Herren und SVP-Nationalrat Ernst Wandfluh als Gegner äussern sich zur Vorlage, über die am 27. September abgestimmt wird.

Auch der Verein UND Generationentandem lädt zu einer politischen Diskussion ein: Am 19. August um 19 Uhr im Rathaus **Thun** geht es um die Frage «Was stärkt unsere Demokratie?», um Impulse, Dialog und Zusammenhalt.

Feststimmung in Brienz, Steffisburg und Thun

Nach einer umfassenden Sanierung wird das Reisezentrum **Brienz** mit einer Eröffnungsfeier am 19. August von 17 bis 20 Uhr offiziell wieder in Betrieb genommen. In der ersten halben Stunde findet der Festakt mit Ansprachen und Musik statt, anschliessend kann das Gebäude frei besichtigt werden.

Die Burgergemeinde Thun führt am 15. August in **Steffisburg** ihren Schüür-Märit durch. Zum Fest von 9 bis 16 Uhr im Burgergut gehören rund 30 Marktstände, Konzerte, eine Festwirtschaft, Ponyreiten und weitere Attraktionen. Auch in und um die Kirche **Allmendingen** wird gefestet, und zwar heute Freitag von 17 bis 21 Uhr am Sommerabendfest der reformierten Kirchgemeinde Thun-Strättligen.

Das Zirkus-Theater Variété Pavé führt seine Produktion «Lunautica» vom 18. bis 22. August auf dem Waisenhausplatz in **Thun** sowie am 28. und 29. August auf dem Gedenkplatz in **Heiligenschwendi** auf. Start der Strassenshow ist jeweils um 20 Uhr, der Eintritt kostenlos (Kollekte).

Alex Karlen

J

Inferno Triathlon 2026 | Aktualisiert: 15.8.2026 – 18.45 Uhr

Liveticker: Ziel wird aus Sicherheitsgründen verschoben

Spektakel pur im Berner Oberland: Hunderte waghalsige Sportlerinnen und Sportler stürzen sich heute ins Inferno-Abenteuer. Ob als Einzelkämpfer, im Team, über die volle Distanz oder im Halbmarathon – jeder geht heute an seine Leistungsgrenze. Die Plattform J versorgt Sie, liebe Leserinnen und Leser, mit den wichtigsten Infos, Impressionen und Videos rund um den Anlass.

von **Bruno Stüdle/Max Saladin**



Der neue Sieger heisst Sébastien Carabin.
Der Belgier stellt sich den Fragen der Plattform J.

18.45 Uhr: Ende des Livetickers und Zielverschiebung

Die Entscheidungen sind also gefallen. Bei den Männern gewinnt Sébastien Carabin vor Andreas Lenz und dem Könizer Patrick Cometta. Bei den Damen triumphiert Petra Eggenschwiler zum sechsten Mal in Folge, vor Andrea Rösch und Bianca Morvillo.

Unterdessen gibt das Organisationskomitee bekannt, dass das Ziel aus Sicherheitsgründen auf die Birg verschoben wird. Zahlreiche Athletinnen und Athleten haben also weniger weit bis ins Triathlon-Ziel. Mittlerweile regnet es stark auf dem Schilthorn oben.



Der starke Regen veranlasste die Veranstalter, das Ziel auf die Birg zu verschieben. Fotos: Manuel Lopez

Wir verabschieden uns an dieser Stelle von Ihnen und beenden den Liveticker. Später am Abend lesen Sie, liebe Leserinnen und Leser, einen ausführlichen Bericht zum heutigen Renntag. Wir haben auch Interviews mit der letztjährigen Halbmarathon-Siegerin Nadin Wälti aus Spiez sowie Petra Eggenschwiler geführt.

Vielen Dank fürs Mitlesen und allen eine sichere Heimfahrt.

17.15 Uhr: Petra Eggenschwiler gewinnt auf dem Schilthorn wieder

Petra Eggenschwiler gewinnt den Inferno Triathlon der Frauen erneut. Die Vorjahressiegerin aus Oberdorf SO erreicht das Ziel auf dem Schilthorn in 10:05:31,3. Zweite wird die Bernerin Andrea Rösch mit einem Rückstand von 2:25,5 Minuten. Die Italienerin Bianca Morvillo wird mit 17:43,1 Rückstand Dritte.



Wer denn sonst? Petra Eggenschwiler geniesst den Zieleinlauf auf dem Schilthorn.

16.35 Uhr: Jetzt sind auch die besten Couples im Ziel

Bei den Frauen heissen die Siegerinnen Nicole Wyss-Habegger aus Oberhofen und Stéphanie Fuchs aus Gunten vom Team «Mamma Mia». Im zweiten Rang sind Jacqueline Zbären aus Lauenen und Jolanda Tschanz aus Matten vom Team «Sputnik Bike-Shop Kette rechts».

Bei den Herren gewinnen die «Höhenkranke Holländer» vor Till Heusser aus Thun und Sam Müller aus Bern vom Team «Imboden Bike Racing Team» und auf Rang drei Peter Stettler aus Ersigen und Frank Schiffmann aus Burgdorf vom Team «Ypsomed Couple».

Im Mixed Couple siegt das deutsche Team Vatlach. Das Schaffhauser «Team Duxsports» mit Timo Böhm und Stefanie Meile holt den zweiten Rang und Rang drei geht an die Belper Thomas Reber und Karin Tüscher.

15.37 Uhr: Der Belgier Sébastien Carabin siegt auf dem Schilthorn

Jetzt steht der Sieger des Inferno Triathlons 2026 fest: Sébastien Carabin trifft mit einer Zeit von sieben Stunden, 37 Minuten und sechs Sekunden auf dem Schilthorn ein. Zweiter wird nicht Patrick Cometta, wie es lange den Anschein machte. Der Könizer wird, obwohl er vor seinem Konkurrenten im Ziel war, wegen der Zeitneutralisation noch

vom Deutschen Andreas Lenz überholt. Auf Rang vier läuft der Belgier Seppe Odeyn, auf Rang fünf Gabriel Chavanne aus Münsingen.



Sieger Sébastien Carabin posiert im Ziel für den Fotografen der Plattform J. Foto: Max Saladin



Der beste Schweizer: Patrick Cometta läuft als Dritter ins Ziel ein.





Auch sie ist eine Siegerin: Seniorin Anne-Marie Müller aus Wettingen mit Jahrgang 1951!

15.31 Uhr: Meiringer und Thunerinnen gewinnen Team Wettkampf

Jetzt sind alle Team-Wettkämpfe entschieden: In der Mixed-Kategorie gewinnt das Team SC Wetterhorn aus Meiringen mit Schwimmerin Patricia Rauber, Rennradler Sven Reber, Biker Brian Brog und Läufer Fabian Fahner. Zweite wird die «Hulftegg Stafette 1» aus der Ostschweiz mit Rosanna Böesch, Fabian Breitenmoser, Marco Gisler und Xenia Braun. Auf Rang drei sind «Four Weddings and a Funeral» aus der Innerschweiz mit Jürg Schmid, Michael Schmid, Marc Zibung und Lauren Amor.

Bei den Herren gewinnen die Holländer vom Team «Plantage. Rang zwei holt sich das Team Birchli aus dem Kanton Schwyz mit Tim Hiestand, Justin Moser, Robin Moser und Luvc Boggia. Rang drei geht an die Thuner vom Team «DRSD United 2.0» mit Daniel Ducret, Robin Moor, Simon Jeremias und David Gosteli.

Bei den Frauen gewinnen die Thunerinnen vom Team «TRI-licious» mit Desirée Knecht, Jessica Schuler, Eve Schaffer und Sarina Heusser. Rang geht an das «Team Nordic Dynamite» aus Norwegen. Rang drei holen sich das Team «Thuner Golden Age Gladiators» mit Laura Riemer, Sandra Graf, Chantal Schouwey und Nicole Steiner.

14.23 Uhr: Sébastien Carabin führt jetzt im Triathlon klar

Im Inferno Triathlon hat bei den Männern immer noch Sébastien Carabin die Nase vorn: Der Belgier läuft in Mürren mit fast acht Minuten Vorsprung auf den Könizer Patrick Cometta vom Team Duxsports vorbei. Gabriel Chavanne vom RSC Aaretal in Münsingen ist derweil auf Rang fünf zurückgefallen mit einem Rückstand von fast 29 Minuten. Auf Rang drei liegt jetzt der Belgier Seppe Odeyn mit gut 20 Minuten Rückstand.



Der Sieg am Inferno Triathlon 2026 ist ihm wohl kaum noch zu nehmen: Der Belgier Sébastien Carabin unterwegs aufs Schilthorn. Foto: Beat Uebersax



Und auch hoch auf dem Berg bescheren die Helferinnen und Helfer die Rennenden mit Energieschüben und Motivationssprüchen. Foto: Anja Frutiger

Bei den Frauen führt in Mürren noch immer Vorjahressiegerin Petra Eggenschwiler aus Oberdorf SO. Andrea Rösch aus Bern begann die Laufstrecke als Zweite und liegt in Mürren Minuten zurück. Auf Rang drei folgt die Italienerin Bianca Morvillo mit fast 12 Minuten Rückstand. Sehr gut im Rennen ist auch Leonie Baumgartber aus Mirchel.



Das ist nicht der führende Sébastien Carabin, aber ein Strahlemann namens Luca Boggia, der für das Team Birchli die Laufstrecke absolviert.

Bei der Inferno Team Trophy liegen bei den Herren die Holländer vom Team «Plantage» vorne; auf Rang zwei das Team «Birchli» aus dem Kanton Schwyz. Bei den Frauen ist das Thuner Team «TRI-licious» weiter stark im Rennen. Aktuell haben sie rund 20 Minuten Vorsprung auf das zweitplatzierte Team Nordic Dy aus Norwegen und Finnland. Dritte sind die Thunerinnen vom Team «Up-Cycle Pack». Und im Mixed führt das Team «SC Wetterhorn 2.0» vor «Hulftegg Stafette 1» und «Four Weddings and a Funeral».



Die beiden Sieger im Halbmarathon
geben nach dem Triumph Einblicke in ihre Gefühlswelt.

13.25 Uhr: Interviews mit Sieger und Siegerin im Halbmarathon

Paul Machoka gewinnt den Halbmarathon mit einer Zeit von 2:01:28,6 und Valentine Rutto kommt nach 2:27:48,0 als erste Frau ins Ziel. Wir haben die beiden Debütanten aus Kenia direkt nach ihrem Zieleinlauf gefragt, wie sie die anspruchsvolle Strecke bis aufs Schilthorn erlebten.



Valentine Rutto geniesst ihren Sieg in vollen Zügen – sie hat selbst nicht mit dem ersten Platz gerechnet.



Paul Machoka muss sich nach seiner starken Leistung im Ziel erholen.

13.22 Uhr: Noch mehr Impressionen vom Inferno Triathlon



Ohne sie läuft und fährt nichts am Inferno Triathlon: Die zahlreichen freiwilligen Helferinnen und Helfer.



Hier kämpfen sich Felix Schuhmann (links) und Jonas Kühni mit dem Rennrad den Berg hoch.



Steil, steiler am steilsten: Die Rennradler nach der Schwarzwaldalp.



Ab aufs Bike: Der Holländer Paul Langelaan hat keine Zeit um das Panorama zu geniessen.



Gute Figur trotz den Strapazen: Denise Berger aus Münsingen.



Michèle Mahrer aus Hunzenschwil ist im Couple-Wettbewerb unterwegs Richtung Kleine Scheidegg.



Emile Dupont aus Belgien (links) im Duell mit Fabian Stadelmann aus Zuchwil.



Plauderstündchen auf dem Bike: Esther Pflugi aus Therwil (links) und Iris Zwahlen aus Hünibach.



Kühlen, kühlen und nochmals kühlen ist angesagt: Hier tut es Jan Snoep aus Burgdorf.

13.14 Uhr: Packendes Duell zwischen Cometta und Carabin im Triathlon

Im Inferno Triathlon sind die besten Athletinnen und Athleten unterdessen mit dem Bike bereits Richtung Stechelberg zum Wechsel vom Bike auf die Halbmarathonstrecke aufs Schilthorn unterwegs.



Im Inferno Triathlon sind die Athletinnen und Athleten jetzt auf dem Bike unterwegs – hier kämpft sich die Startnummer 155 Koen Veys aus Belgien den Berg hoch. Fotos: Manuel Lopez

Bei den Männern führt jetzt der Belgier Sébastien Carabin vor Patrick Cometta aus Köniz und Gabriel Chavanne aus Münsingen. Bei den Frauen führt Petra Eggenschwiler aus Oberdorf SO vor der Italienerin Bianca Morvillo und Andrea Rösch aus Bern.

In der Team-Trophy führen bei den Frauen die Thunerinnen vom Team «TRI-licious», bei den Männern das Team «Plantage» aus Holland und im Mixed das Team «C Wetterhorn 2.0».



Die Kenianerin Valentine Rutto gibt im Ziel auf dem Schilthorn ein Interview. Foto: Mathias Wälti

12.25 Uhr: Starke Bernerinnen im Halbmarathon

Die Kenianerin Valentine Rutto ist auch auf dem Schilthorn die Schnellste. Sie gewinnt den Halbmarathon in 2:27:48,0 vor der besten Schweizerin Victoria Kreuzer aus Fiesch und Rea Iseli aus Bern. Michèle Fischer aus Grindelwald wird Vierte und Nadine Wälti aus Spiez Fünfte.



Die Zweite und beste Schweizerin im Halbmarathon, Victoria Kreuzer aus Fiesch. Foto: Mathias Wälti



Rang drei: Die beste Bernerin, Rea Iseli. Foto: Mathias Wälti



Rang vier: Michèle Fischer aus Grindelwald.



Rang fünf: Nadin Wälti (links) aus Spiez.

11.50 Uhr: Kenianer Paul Machoka gewinnt den Halbmarathon

Nach einer Laufzeit von 2:01:28,6 reisst der Kenianer Paul Machoka auf dem Schilthorn die Arme zum Sieg hoch. Sein Landsmann Kevin Kibet wird Zweiter und David Reichl aus Deutschland Dritter. Bester Schweizer ist der Bündner Marco Wildhaber auf Rang vier, gefolgt von Ralf Sutter aus Lenggenwil.



Im Ziel auf dem Schilthorn: Der Kenianer Paul Machoka läuft eine Zeit von 2:01:28,6. Foto: Mathias Wälti



Marco Wildhaber: Der beste Schweizer im Halbmarathon sieht auf dem Schilthorn überraschend erholt aus …

Foto: Mathias Wälti

11.29 Uhr: Die ersten Triathleten steigen in Grindelwald aufs Bike um

Patrick Cometta ist auch in Grindelwald der Erste, der vom Rennrad aufs Mountainbike umsattelt. Der Könizer hat knapp drei Minuten Vorsprung auf den Belgier Sébastien Carabin und fünf Minuten auf den Münsinger Gabriel Chavanne.



Der Führende bei den Triathleten: Patrick Cometta aus Köniz. Foto: zvg

Bei den Frauen liegt Petra Eggenschwiler aus Oberdorf SO vorne. Zweite ist im Moment die Italienerin Bianca Morvillo. Auf dem dritten Zwischenrang ist Andrea Rösch aus Bern.

Auch das erste Couple ist jetzt auf dem Bike

11.01Uhr: Die Ersten haben das Kanonenrohr geschafft!

Beim Kanonenrohr liegt im Halbmarathon der Kenianer Paul Machoka weiter an der Spitze, gefolgt von Kevin Kibet aus Uganda und David Reichl aus Deutschland. Bester Schweizer ist im Moment der Bündner Marco Wildhaber auf Rang vier.



Zum Nachfühlen: So sieht es im Kanonenrohr aus – das Bild stammt vom Halbmarathon 2022. Foto: Matthias Künzi

Bei den Frauen führt nach dem Kanonenrohr auch eine Kenianerin: Valentine Rutto ist souverän im Rennen. Rea Iseli aus Bern liegt inzwischen auf Rang zwei, gefolgt von Victoria Kreuzer aus Fiesch, Nadin Wälti aus Spiez und Michèle Fischer aus Grindelwald.

10.33 Uhr: Patrick Cometta auf der grossen Scheidegg vorbei

Patrick Cometta ist im Inferno Triathlon weiter stark unterwegs. Der Könizer hat nach vier Stunden Rennzeit soeben die Grosse Scheidegg hinter sich gelassen.

10.22 Uhr: Jetzt wird das Schilthorn erstürmt

Auch der Halbmarathon aufs Schilthorn ist gestartet worden. Auf der Grütschalp liegen der Kenianer Paul Machoka und Kevin Kibet aus Uganda vorne. Bei den Frauen sind es die Kenianerin Valentine Rutto, Victoria Kreuzer aus Fiesch und Rea Iseli aus Bern.



Der Start zum Halbmarathon in Lauterbrunnen. Foto: Damiano Moser

9.25 Uhr: Patrick Cometta souverän an der Spitze

Im Triathlon führt bei den Männern im Rosenlaui immer noch Patrick Cometta mit Startnummer acht vom Team Duxsports. Der 28-Jährige aus Gurmels FR, der in Köniz wohnt, zeigt bis jetzt ein wahrlich teuflisches Rennen. Auf Rang zwei folgt Till Heusser vom Männer-Couple Imboden Bike Racing Team mit Startnummer 925.

9.25 Uhr: Erste Impressionen vom Inferno Triathlon

Inzwischen hat Fotograf Manuel Lopez Dutzende Fotos von unterwegs geliefert – hier eine Auswahl aus Oberhofen und von der Rennradstrecke:



Gebanntes Warten der Rennradlerinnen und Rennradler auf den Schwimmpartner in Oberhofen.



Geschafft: Björn Schröder, der Schwimmer vom Revival's Team, übergibt dem Rennradler Bruno Müller.



Die Wechselzone in Oberhofen.



Und los gehts auf die Rennradstrecke nach Grindelwald: Triathletin Jara Badawi aus Malters macht noch eine sehr gute Figur.



Unterwegs nach Beatenberg: Florian Bühlmann (links) vom Team Propoflow und Kristof Reuther vom Team Servus die Wadln (rechts).



So viele Rennradler sind nur am Inferno in Aeschlen unterwegs.



Lukas Howald vom Team Liebistei gönnt sich eine Erfrischung in Beatenberg …



… und auch Triathletin Denise Berger vom «triTeam Emmental».



Schön aufgereiht hinunter nach Unterseen – angeführt vom Couple Anna Kuttfruff aus Deutschland.

9.10 Uhr: In 20 Minuten fällt der Startschuss für den Halbmarathon



Die Vorfreude und die Nervosität steigt: Die Athletinnen und Athleten starten bald mit dem Halbmarathon.

Foto: Damiano Moser

In wenigen Minuten startet beim Camping Jungfrau in Lauterbrunnen der Halbmarathon mit insgesamt 74 Athletinnen und 245 Athleten. 2175 Höhenmeter nehmen sie unter die Füsse. Um 10.00 Uhr folgt der Staffellauf.

Bei den Männern nimmt das komplette Podest von letztem Jahr – Jonathan Schmid, Clément Durance und Lars Schnider – nicht mehr teil. Einen Wiederholungssieger wird es also nicht geben. Zu den Anwärtern zählen Marco Wildhaber, der dieses Jahr Eiger Ultra Trail, Inferno und Jungfrau-Marathon bestreitet, sowie Tefera Mekonen aus Konolfingen, der 2019 hier oben gewann.

Bei den Frauen ist das Vorjahrespodest dagegen komplett zurück: Titelverteidigerin Nadin Wälti aus Spiez, Nadja Kessler und die Liechtensteinerin Nicole Klingler.

8.10 Uhr: Till Heusser führt auf dem Rennrad

Unglaublich: Die Besten sind 1,5 Stunden Rennzeit schon in Beatenberg: Till Heusser vom Couple Herren Team «Imboden Bike Racing Team» führt das Rennen auf dem Rennrad beim Verpflegungsposten in Batenberg an. Im Triathlon der Männer führt Patrick Cometta das Rennen.



Jetzt sind die Infernalen auf dem Rennrad via Beatenberg und die Grosse Scheidegg nach Grindelwald unterwegs.

Fotos: Manuel Lopez

7.47 Uhr: Zwischenstand nach dem Schwimmen

Unterwegs im Wasser sind nicht nur Athletinnen und Athleten der Männer- und Frauenkategorie. In der Team Trophy teilen sich vier Athleten/Athletinnen die vier Disziplinen auf – heisst: nach dem Schwumm im See startet in Oberhofen das zweite Teammitglied auf dem Rad. Doch nicht nur zu viert, sondern auch zu zweit kann man den Höllenritt meistern, und zwar in der Kategorie Couples. Hier nun die Führenden nach dem Schwimmen aufgelistet.

Männer: Patrick Cometta, 46:45, 8
Frauen: Diane Lüthi, 51:56,9
Team Trophy, Mixed: Oliver Weingart (Swimhohlic), 49:14,8
Team Trophy, Frauen: Cherelle Oestringer (Oberland-Express), 45:27,1
Couples Männer: Till Heusser (Imboden Bike), 48:10,9
Couples Frauen: Michelle Herzog (Tria Basilea Powergirls), 1:00:10,4
Couples Mixed: Mignon Vatlach (Team Vatlach), 51:59,2

7.16 Uhr: Oberländerin Cherelle Oestringer ist die Schnellste im See

Die ersten Athleten haben die Wechselzone in Oberhofen erreicht; oder genauer die Athletinnen: Schnellste ist wie im Vorjahr Oestringer Cherelle vom Team Oberland-

Express. Nach 45:27,1 Minuten steigt sie beim Hallenbad aus dem Wasser – fast zwei Minuten schneller als im Vorjahr! Danach geht es gleich Schlag auf Schlag … Bei den Männern führt der Schweizer Patrick Cometta im Triathlon mit einer Zeit von 46:45,8 Minuten, Zweiter ist der Brite Mark Threlfall und Dritter der Schweizer Carol Greb.



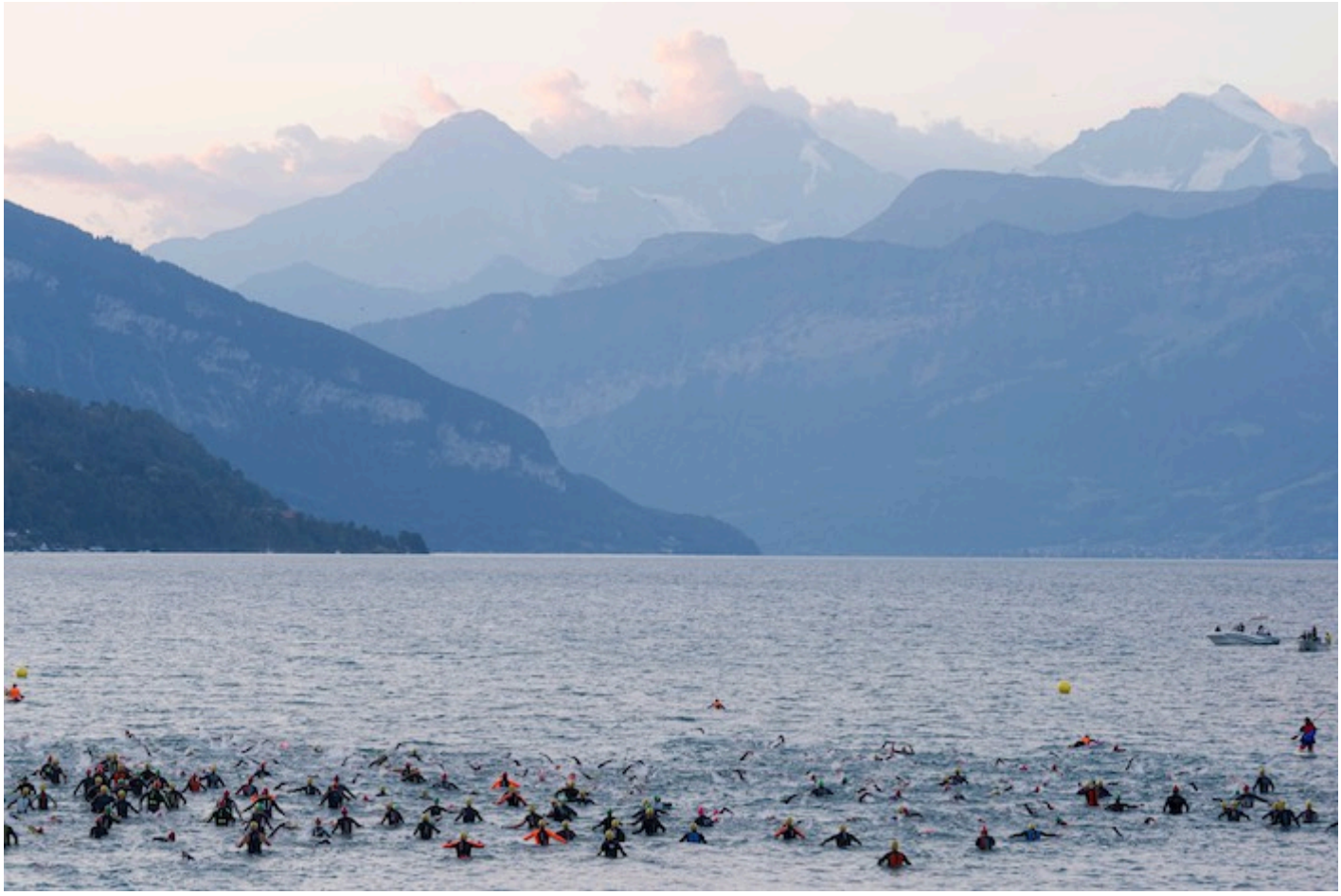
Cherelle Oestringer steigt in Oberhofen als Erste aus dem See.

Bei den Frauen liegen im Triathlon drei Schweizerinnen in Front: Erste ist Diane Lüthi aus Niederglatt mit 51:56,9 Minuten. Zweite ist nach dem Schwimmen Salomé Hegi-Altermatt und Dritte Mirjam Steiger.

Jetzt folgen knapp 100 Kilometer auf dem Rennrad nach Grindelwald.

6.35 Uhr: Die Infernalen crawlen über den See

Los gehts: Die infernalen Sportlerinnen und Sportler sind im Wasser. Die Schnellsten werden gegen 07.10 Uhr in Oberhofen erwartet. Gut Schwumm!



Der Thunersee scheint einigermassen ruhig zu sein: Die Athletinnen und Athleten stürzen sich ins Wasser.

6.19 Uhr: Ziemlich viel Inferno-Lektüre



Ab ins kühle Nass – wobei, so kühl dürfte es nach den heissen letzten Wochen wohl gar nicht sein.

Als Medienpartner des infernalen Laufs im Berner Oberland hat die Plattform J natürlich schon in den letzten Wochen ausführlich über den Anlass berichtet und diverse Athletinnen und Athleten vorgestellt. Damit Sie sich die letzten Minuten vor dem Startschuss vertreiben können, hier die Links zu den Berichten.

– **3. Juni:** Eine Allgäuerin jagt ihr nächstes Inferno-Märchen
– **16. Juni:** Die volle Dröhnung Dreigestirn, bitte!
– **28. Juni:** Zäme im Zäntrum mit Beat Uebersax und Andrea Schneider
– **11. Juli:** Ist Trailrunning bald des Schweizers liebstes Hobby?
– **14. Juli:** Nadine Wälti – zwischen Schweben, Jagen und Geniessen
– **10. August:** Ein Lokführer-Duo macht Dampf

6.16 Uhr: Hier alles nochmals schriftlich

Das Inferno-Wochenende startet in wenigen Minuten. Wir haben für Sie auf einen Blick zusammengefasst, was in den nächsten Stunden und Tagen so abläuft. Hier der Programmüberblick:

> **Inferno Triathlon, Einzel**
>
> – Datum: Samstag, 15. August
> – Zeit: Start 6.30 Uhr im Strandbad Thun, 20.30 Uhr Zielschluss auf dem Schilthorn.
> – Wer: Hauptklasse (2008 bis 1992), Altersklasse I (1991 bis 1982), Altersklasse II (1981 bis 1972), Altersklasse III (1971 und älter).
>
> **Inferno Team & Couples' Trophy**
>
> – Datum: Samstag, 15. August
> – Zeit: Start 6.30 Uhr im Strandbad Thun, 19.30 Uhr Zielschluss in Mürren.
> – Wer: Kategorie Team Trophy mit vier Athleten (Mixed, Damen, Herren) – jeder Athlet absolviert eines der vier Teilstücke. Kategorie Couples' Trophy mit zwei Athleten (Mixed, Damen, Herren) – jeder Athlet absolviert zwei der vier Teilstücke.
>
> **Inferno Halbmarathon/Staffellauf**
>
> – Datum: Samstag, 15. August
> – Zeit: Start 9.30 Uhr, Siegerehrung um 15.30 Uhr in Mürren.
> – Wer: Junioren/Juniorinnen (2007 und jünger), Hauptklasse Damen/Herren (2006 bis 1987), Senioren/Seniorinnen I (1986 bis 1977), Senioren/Seniorinnen II (1976 bis 1967), Senioren/Seniorinnen III (1966 und älter).
>
> **Trail- und Familienrun**

– Datum: Sonntag, 16. August
– Zeit: Start ab 9.30 Uhr
– Bemerkung: Kinderläufe (Jahrgänge 2009 und jünger), U12-Läufe (2015 und jünger)

Junior Trail Series
– Datum: Sonntag, 16. August
– Zeit: Start ab 10.30 Uhr
– Bemerkung: U16-Kategorie ab 10.30 Uhr, U18-Kategorie ab 11.00 Uhr, U20-Kategorie ab 11.30 Uhr. 13.00 Uhr letzter Zieleinlauf mit anschliessender Rangverkündung.

6.10 Uhr: Grüessech Inferno-Fans

Der frühe Vogel fängt den … oder besser gesagt … die Inferno-Athleten stehen bereits in den Startlöchern. In knapp 20 Minuten fällt im Thuner «Strämu» der Startschuss zur diesjährigen Ausgabe.

Auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer warten mehrere Stunden der Anstrengung. Denn nur so lassen sich die drei Kilometer im Thunersee, die 90 Kilometer auf dem Rennrad, die 30 Kilometer im Mountainbikesattel und der abschliessende 25-Kilometer-Berglauf bewältigen. Die Schnellsten werden in etwa achteinhalb bis neun Stunden oben auf dem Schilthorn ankommen.

Doch nicht nur die Triathleten stehen im Einsatz, auch die Halbmarathon-Läufer wollen das Schilthorn bezwingen. Das Wetter passt momentan noch, und daher bleibt nicht viel mehr zu sagen als: Viel Erfolg allen Athletinnen und Athleten.

ARTIKEL INFO

Artikel-Nr: 245662 **Online seit:** 15.8.2026 - 06:20 Uhr **Autor:** Bruno Stüdle/Max Saladin **E-Mail:** redaktion@plattformj.ch

Anzeige

J

Inferno Triathlon & Halbmarathon 2026 | 15. August 2026

Glückliche Athleten, ein belgischer Debütant und die Seriensiegerin

Der Belgier Sébastien Carabin gewinnt den 27. Inferno Triathlon in 8:50:17,8 Stunden und tritt damit die Nachfolge des zurückgetretenen Seriensiegers Samuel Hürzeler an. Petra Eggenschwiler siegt zum sechsten Mal in Folge, trotz zwei Monaten Trainingspause und grosser Unsicherheit vor dem Rennen. Im Halbmarathon feiern eine Kenianerin und ein Kenianer den Doppelsieg. Das Wetter machte dem Rennen auch dieses Jahr einen Strich durch die Rechnung.

von **Max Saladin**



«Es war noch nie so hart wie dieses Jahr»
Das sagen die Siegerinnen und Sieger der verschiedenen Kategorien zum diesjährigen Rennen aufs Schilthorn.

Neun Mal hatte Samuel Hürzeler den «teuflischen Berglauf» von Thun aufs Schilthorn gewonnen – so oft wie kein anderer. Im letzten Jahr sagte er der Plattform J im Ziel: «Das war definitiv mein letzter Inferno. Das mit der Neun sieht doch ziemlich gut aus.»

Er hielt Wort. Somit stand am Samstag die Chance gut, dass sich ein ganz neuer Name in die Siegerliste eintragen kann.

> **Mehr zum Wettkampf**
>
> Die Plattform J hat den kompletten Wettkampftag mit Text, Bild und Video begleitet. Lesen Sie im Liveticker nach, wie der diesjährige Inferno Triathlon ablief.



«Der Schluss ist wirklich ein Inferno. Das ist sehr, sehr hart, man kann kaum noch laufen. Dort muss man alles aus dem Kopf holen», sagte Carabin kurz nach dem Rennen. Fotos: Max Saladin

Einer zeigte sich besonders bereit, in die grossen Fussstapfen zu treten. Sébastien Carabin aus Belgien – einem Land, in welchem der höchste Berg keine 700 Meter über Meer ragt – bewältigte die 5500 Höhenmeter am besten. Und das, obwohl ihm das Schwimmen gar nicht liegt. Er stieg als 23. Athlet aus dem Thunersee. Trotzdem gewann er den Klassiker bei seiner Premiere mit einer beeindruckenden Zeit von acht Stunden und 50 Minuten.

Obwohl er bereits zahlreiche Erfolge feierte, besonders im Duathlon, überrascht ihn der Erfolg selbst. «Es war das erste Mal, deshalb hatte ich überhaupt keine Ahnung, was möglich ist», sagte er der Plattform J. «Dass es zum Sieg reicht, ist auch für mich eine Überraschung – gerade über eine so lange Strecke.» Unterwegs habe er einmal auf

dem Rennrad die Orientierung verloren, was ihn drei bis vier Minuten gekostet habe, ausserdem legte er eine Pinkelpause ein. Trotzdem rannte er mit einem beachtlichen Vorsprung von über 13 Minuten auf seinen engsten Verfolger ins Ziel.



Glückliche Podestrenner: Andreas Lenz (links) aus Deutschland und Patrick Cometta aus Köniz.



Lenz klappte im Ziel überglücklich zusammen und genoss seine starke Leistung.

Hinter ihm sicherte sich der Deutsche Andreas Lenz Rang zwei, im letzten Jahr war er noch Dritter. Der Könizer Patrick Cometta, der bei praktisch allen Zwischenzeiten des Vormittags vorne lag, wurde noch Dritter. Mit Seppe Odeyn auf Rang vier landete ein zweiter Belgier in den Top Ten.

Eggenschwiler machts wieder und trotzt allem

Bei den Frauen hiess die Siegerin, wie sie seit 2019 immer geheissen hat: Petra Eggenschwiler. Der sechste Erfolg in Folge war allerdings der mit Abstand härteste und stand lange auf der Kippe.

Denn die Solothurnerin spürte lange die Bernerin Andrea Rösch in ihrem Nacken. Als die beiden in Stechelberg zum abschliessenden Berglauf antraten, trennten sie nach sechseinhalb Stunden Rennzeit nicht einmal eine Sekunde.

Im Berglauf, ihrer Paradedisziplin, konnte sich die Titelverteidigerin aber ein wenig absetzen. Am Ende betrug ihr Vorsprung nach 10:05:31,3 Stunden gerade einmal 2:25,5 Minuten. «Es war brutal hart. Ich weiss nicht, wann ich das letzte Mal so gelitten habe auf das Schilthorn rauf», sagte Eggenschwiler im Ziel. «Ich durfte nicht nachlassen, ich wusste, die anderen kommen. Ich musste jedes Körnchen irgendwie rausholen.»



Petra Eggenschwiler (Mitte) mit ihren Verfolgerinnen Andrea Rösch (links) und Bianca Morvillo. Wie lange die Seriensiegerin noch am Inferno am Start ist? «Es ist mein Lieblingsrennen, die Höhenmeter liegen mir. Es bietet sich schon an. Aber ich weiss nicht, wie lange ich noch dabei bin», hält sie sich bedeckt.

Dass es überhaupt zum Sieg reichte, überraschte sie selbst am meisten. Zwei Monate lang konnte die 38-Jährige nicht laufen. Die Beschwerden hatten sie bereits am Ironman in Thun zum Abbruch gezwungen. «Die Vorbereitung war richtig scheisse. Ich wusste bis vor einer Woche nicht, ob ich überhaupt starten kann», sagt sie. Das Podest komplettierte die Italienerin Bianca Morvillo. Auf Rang vier folgte mit Carlota Corbella eine weitere Bernerin.



Valentine Rutto hatte sichtlich Spass bei ihrem Debüt am Inferno – auch wenn sie das Rennen als äusserst hart erlebte. «Ich werde nächstes Jahr wiederkommen», verspricht sie.



Paul Machoka gewann den Halbmarathon äussert souverän.

Ein kenianisches Doppel im Halbmarathon

Im Halbmarathon machten zwei Athleten aus Kenia die Siege unter sich aus. Paul Machoka bei den Männern und Valentine Rutto bei den Frauen gewannen den 33. Inferno Halbmarathon bei ihrem allerersten Auftritt am Schilthorn.



Für Nadin Wälti ist klar: «Ich bin auch nächstes Jahr beim Inferno am Start!»

Und die Titelverteidigerin? Nadin Wälti aus Spiez, die im letzten Jahr mit einer Aufholjagd gewonnen hatte, wurde diesmal Fünfte. Enttäuscht war die 19-Jährige deswegen kein bisschen. «Ich bin mit der Zeit überglücklich, ich hoffte auf unter 2:40», sagte sie im Ziel. 2:38:48,2 Stunden standen am Ende auf der Uhr. «Ich hoffte natürlich schon aufs Podest, aber die Konkurrenz war sehr gross.» Wer mehr über die talentierte Athletin erfahren will: Wir haben die junge Spiezerin bei ihrer Vorbereitung fürs Inferno begleitet.

Für eine bemerkenswerte Leistung sorgte Taino Kohler vom LV Thun. Der 15 Jahre junge Athlet bewältigte die 21,097 Kilometer und 2175 Höhenmeter in 2:28:54,2 Stunden und klassierte sich als Neunter im Gesamtfeld der Männer des Halbmarathons. Die Juniorenwertung gewann er souverän.

Und dann kam doch noch der Regen

Auch dieses Jahr war das Wetter auf fast 3000 Metern am späten Nachmittag das grosse Thema. Weil Regen einsetzte, verlegte die Rennleitung das Ziel gegen 18.30 Uhr von der Schilthorn-Spitze hinunter auf die Birg. Für alle, die zu diesem Zeitpunkt noch unterwegs waren, endete der Wettkampf damit rund 300 Höhenmeter unter dem Gipfel. 2025 hatte das OK unter ähnlichen Bedingungen das Rennen ab Mürren ganz abbrechen müssen.

Die Podestplätze standen zu diesem Zeitpunkt in allen Kategorien längst fest. Sieger Sébastien Carabin, der bereits am frühen Nachmittag oben war, hatte die Bedingungen noch als Glücksfall bezeichnet: «Wir hatten Glück mit dem Wetter. Ich mag es nicht, wenn es zu kalt ist.» Er wird also nächstes Jahr wieder auf die Gunst von Petrus hoffen.

Die Siegerliste

Triathlon

Männer, Einzel
1. Sébastien Carabin (Belgien, Respire Sports/organicoach/orbea), 8:50:17,8 Stunden. 2. Andreas Lenz (Deutschland, Medius Schachenmeier Bike Base Team), +13:08,9 Minuten zurück. 3. Patrick Cometta (Team Duxsports), +17:43,2.
Frauen, Einzel
1. Petra Eggenschwiler (BikeBox/iNow), 10:05:31,3 Stunden. 2. Andrea Rösch (Bern), +2:25,5 Minuten zurück. 3. Bianca Morvillo (Italien, Granbike Triathlon), +17:43,1.

Team Trophy, Männer
1. Plantage (mit Bart De Vos, Tim Rootliep, Wander van der Wal und Nathan Looye), 7:44:35,1 Stunden.
Team Trophy, Frauen
1. TRI-licious (mit Desirée Knecht, Jessica Schuler, Eve Schaffer und Sarina Heusser), 9:05:50,2 Stunden.
Team Trophy, Mixed
1. SC Wetterhorn 2.0 (mit Patricia Rauber, Sven Reber, Brian Brog und Fabian Fahner), 7:36:32,9 Stunden.
Couples, Männer
1. Höhenkranke Holländer (mit Felix den Hollander und Florian den Hollander), 7:21:15,3 Stunden.
Couples, Frauen
1. Mamma Mia (mit Nicole Habegger-Wyss und Stéphanie Fuchs), 9:43:21,5 Stunden.
Couples, Mixed
1. Team Vatlach (mit Mignon Vatlach und Flo Eitel), 8:21:07,1 Stunden.

Halbmarathon
Männer
1. Paul Machoka (Kenia, Passy), 2:01:28,6 Stunden. 2. Kevin Kibet (Kenia, Passy), +3:10,5 Minuten zurück. 3. David Reichl (Deutschland, xc-run.de/WSV Viechtach), +10:11,8. Bester Schweizer: 4. Marco Wildhaber (Lowa Trail Racers), +14:36,9.
Frauen

1. Valentine Rutto (Kenia, Passy), 2:27:48,0 Stunden. 2. Victoria Kreuzer (Fiesch), +4:30,4 Minuten zurück. 3. Rea Iseli (Brooks Trail Runners/STBern), +6:10,9.

Staffellauf

Herren: Bärner Bäre (Nick Papritz, Silvan Gafner, Flynn Kröpfli), 2:56:04,0 Stunden.
Damen: Flachlandgemschi (Sandra Messerli, Melanie Messerli, Monika Steiner), 3:21:42,2 Stunden.
Mixed: Eiger Mönch und Carla (Carla Nina Wohler, Pascal von Känel, Matthias von Känel), 2:31:43,0 Stunden.

Bemerkung: Weitere Informationen sowie die kompletten Ranglisten finden Sie unter www.inferno.ch

Weitere Impressionen



David Reichl aus Deutschland zeigts an: Er wurde Dritter im Halbmarathon.



Drinnen wartete auf die Athletinnen und Athleten eine wohlverdiente Belohnung.



Oben im Ziel wurden viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer von ihren Liebsten empfangen.



Die letzten Meter bis ins Ziel sind steil und ziehen sich hin ...



... da kann man im Ziel auch mal eine genüssliche Seitwärts-Rolle vollziehen.