

# Hattrick beim Inferno Triathlon



## 155 km und 5500 Höhenmeter

Anfang Juli habe ich mich nach 2010 und 2014 für den Inferno Triathlon am 21.08.2021 angemeldet. Also die dritte Teilnahme (Hattrick) in zwölf Jahren bei meinem Lieblingswettkampf, pandemiebedingt wurde die Veranstaltung in 2020 abgesagt.

155 Kilometer und 5500 Höhenmeter absolvieren die Athletinnen und Athleten beim INFERNO Triathlon – schwimmend (3,1 km im Thunersee), auf dem Rennvelo (97 km) und Mountainbike (30 km) und zum Schluss zu Fuß (25 km) – bis sie die Ziellinie auf dem Schilthorn (2970 Meter) überqueren. Diese sportliche Herausforderung ist zweifellos einer der spektakulärsten Ausdauerwettkämpfe in den Alpen. Aber auch alle, die sich diese extreme Herausforderung nicht zutrauen, finden im Rahmen des Gesamtprogramms attraktive Angebote, neben dem spektakulären „teuflischen“ Einzelwettkampf über die 155 km und 5500 Höhenmeter das Sommerrennen mit den Team- und Couple-Wettbewerben, dem Halbmarathon und dem Fun Triathlon für Sportlerinnen und Sportler jeder Leistungsklasse, so die offizielle Beschreibung vom Veranstalter.

### INFERNO Triathlon Single:

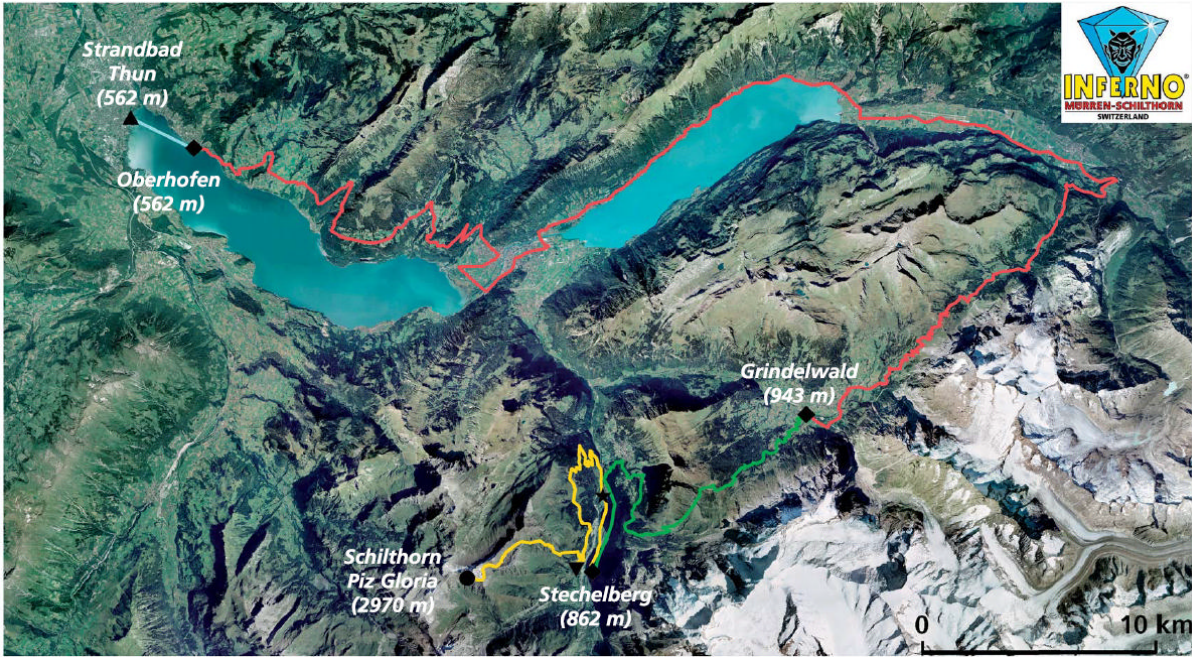
**3,1 km Schwimmen**

**97 km Rennvelo (2145 Höhenmeter)**

**30 km Mountainbike (1180 Höhenmeter)**

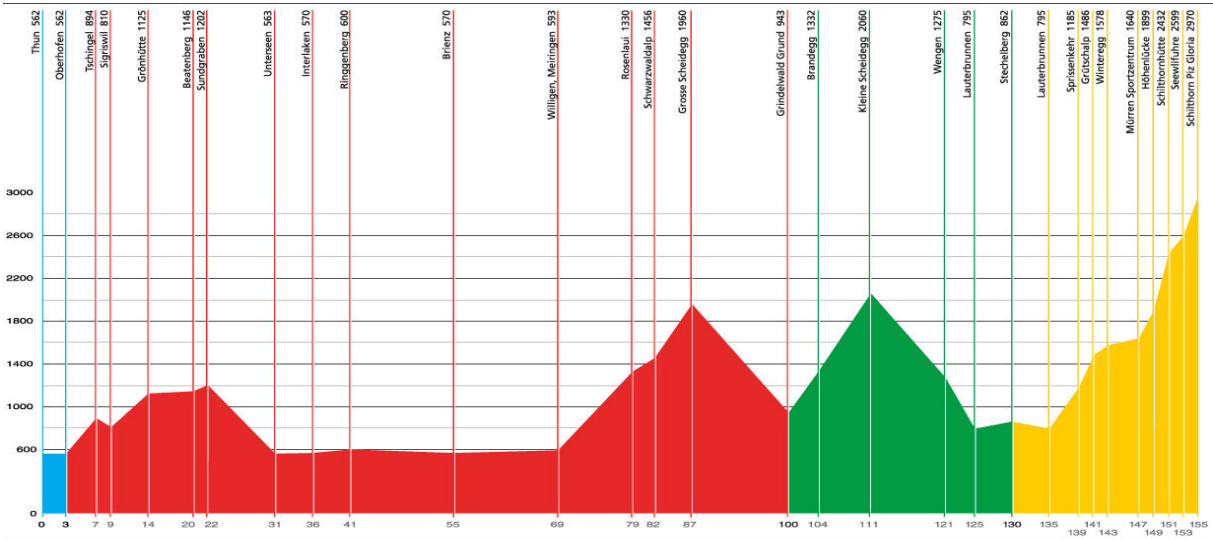
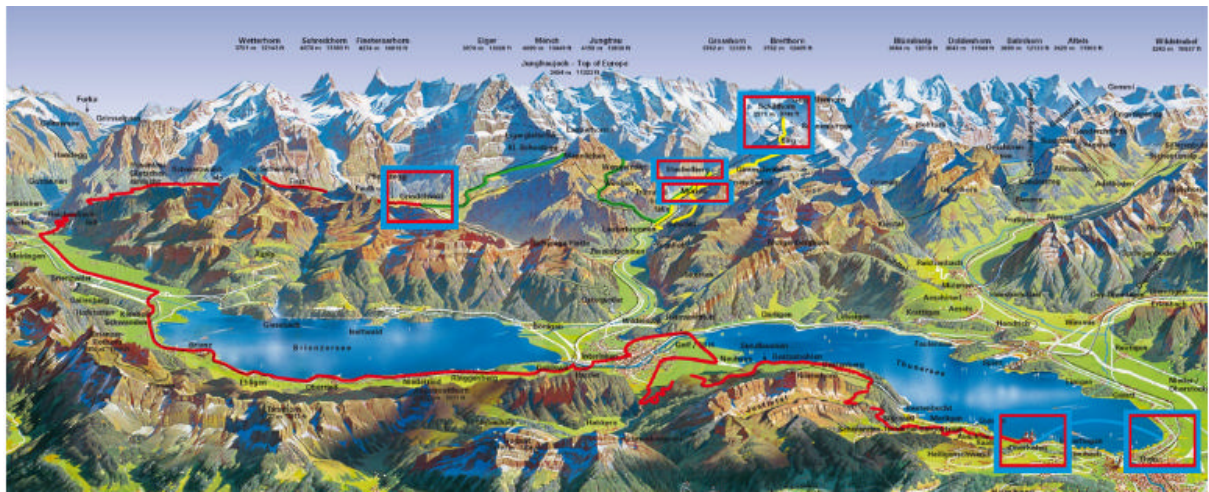
**25 km Berglauf (2175 Höhenmeter)**





**INFERNO TRIATHLON - INFERNO TEAM TROPHY - INFERNO HALBMARATHON: Gesamtstrecke**

- ▲ Start Triathlon / Team Trophy
  - ★ Start Halbmarathon
  - ◆ Wechselzone
  - Ziel Triathlon / Halbmarathon
  - ▼ Ziel Team Trophy
  - Schwimmen
  - Road Bike
  - Mountain Bike
  - Berglauf
- Quelle: Bundesamt für Landestopografie



Aber der Reihe nach:

## 1. Vorbereitung (Zuhause)

Nachdem ich mich im Juli recht kurzfristig für den Inferno anmeldete, musste ich noch schnell einen Tria DTU Startpass organisieren. Also Kontakt mit unserem Vorstand und mit der DTU aufgenommen und ein paar Wochen später hatte ich den DTU Startpass 2021 vorliegen. Erste Hürde also genommen.

Tage vor der Anreise mussten dann noch die fünf Wechselzonenbeutel hergerichtet werden. Die Startunterlagen incl. Startnummern und Beutel erhält man ca. drei Wochen vor der Veranstaltung postalisch zugesandt.

- **Beute** Klamotten für den After Race Bereich auf dem Schilthorn auf 2970 Meter, also alles was dick und warm ist rein damit. Auf fast 3000 Meter Höhe ist es abends um ca. 20 Uhr doch sehr frisch.
- **Beute** Oberhofen, Ausrüstung Rennvelo
- **Beute** Grindelwald, Ausrüstung Mountainbike
- **Beute** Stechelberg, Ausrüstung Berglauf
- Persönlicher Sportrucksack: Mürren, Trailshuhe und noch Armlinge, Weste für den Schlussanstieg von Mürren auf das Schilthorn, Länge nur noch ca. 8 km, aber 1400 Höhenmeter



## 2. Freitag, 20. August 2021

Das Einrichten der Wechselzone am Tag vor dem Wettkampf ist sehr aufwendig. Von der Unterkunft in Mürren (1600 Meter) geht's mit der Seilbahn nach Stechelberg und dann mit dem Auto 36 km nach Oberhofen, hier wird alles kontrolliert (Impfpass, DTU Startpass und Ausweis) und anschließend wird die Wechselzone SWIM/Rennvelo eingerichtet. Danach geht's weiter nach Grindelwald (37 km) für die Wechselzone

Rennvelo/MTB. Dann wieder zurück nach Stechelberg (21 km) um die Laufsachen (MTB/Run) zu deponieren. Abends gingen wir noch zum Pasta essen ins Alpine Sportzentrum (Veranstaltungsgelände) in Mürren und gaben noch den persönlichen Rucksack für den finalen Berglauf ab.

Die Wetteraussichten für den Wettkampftag waren grandios. Sonne pur den ganzen Tag und so sollte es dann auch kommen. Bei diesem doch sehr nassen Sommer ein seltenes Ereignis.

### **3. Samstag, 21. August 2021, Wettkampf**

Der Wecker klingelt um 02:30 Uhr. Das Gefühl, wenn man aufwacht und weiss, wie lange und hart der Tag sein wird, ist unbeschreiblich. Da geht einem alles durch den Kopf, Vorfreude und Dankbarkeit an so einem Event teilnehmen zu können, Respekt vor dieser Strecke und den Bergen. Anschließend gingen wir zum Frühstück und trafen noch ein paar Vorbereitungen im Hotelzimmer. Pünktlich um 04:30 brachte die Seilbahn die Athleten incl. Supporter von Mürren nach Stechelberg und dann ging's mit dem Auto zum Thunersee. Die Sterne leuchteten und es war ein seltenes Gefühl bei Nacht mit ca. 70 anderen Leuten in einer Seilbahn zu fahren, natürlich mit Maske.

#### **Schwimmen (3,1 km) => 58:09 Minuten**

##### **Thun – Oberhofen**

Nach 25 Monaten Triathlon Wettkampfpause war die Aufregung und Anspannung groß als ich ein paar Minuten vor dem Startschuss im Thunersee stand. Bei meinem letzten Inferno im Jahre 2014 wurde das Schwimmen kurzfristig durch einen 3,1 km langen Lauf ersetzt, da die Wassertemperatur damals nur 14 Grad betrug.

Eigentlich geht man ins Wasser, schwimmt 3,1 km gerade aus rechts am Schloss Oberhofen vorbei und schon ist der Schwimmausstieg erreicht.

Um 6.30 Uhr ging es dann los,



Im Hintergrund das Dreigestirn Eiger (3967), Mönch (4107) und Jungfrau (4158)

der See war sehr wellig (Gegenwellen) und auch die Gegenströmung war spürbar. Das Ziel Schloss Oberhofen war eigentlich nie zu sehen, ich schaute nach links und rechts und orientierte mich an die erfahreneren Inferno Teilnehmer und kam dann doch recht gut in Oberhofen an. Wobei es nach 45 Minuten im 17 Grad frischen Thunersee doch schon sehr kalt wurde.

The BEST SUPPORTER of the world, meine Frau Conny, fuhr kurz vor dem Schwimmstart mit dem Supporter Schiff nach Oberhofen und erwartete mich am Schwimmausstieg. Immer schön, wenn die Ehefrau in den Wechselzonen schon von weitem zu erkennen ist. Also schnell die Radschuhe angezogen, nach der Wechselzone übergab mir Conny noch mein Handy (für den Fall der Fälle), eine Trinkflasche und zwei Weggli (bin nicht so der Gel Typ, Riegel schon) und los gings. Da wie erwähnt, die Wechselzonen bereits am Tag davor einrichtet werden, ist es auch immer wieder spannend zu sehen, ob noch alles passt, ob z.B. in den Reifen noch genügend Luft vorhanden ist. Natürlich gab es schon Fälle, wo ein Athlet aus dem Wasser kam und das Velo einen Platten hatte.

Zielschluss in Oberhofen ist um 08:15 Uhr (Teilnehmende werden aus dem Rennen genommen, wenn sie die Durchlaufzeiten nicht erreichen)

### **Rennvelo (97 km) => 04:36 Std. incl. Wechselzone Swim/Velo**

**Oberhofen (562 Meter über Meer) – Sigriswil (810) – Beatenberg (1153) – Interlaken (563) – Meiringen (593) – Grosse Scheidegg (1962) – Grindelwald (943); Steigung 2145 m**

Endlich in der Wechselzone und ab aufs Rennvelo. Freute mich, an diesem wunderschönen und warmen Sommertag endlich im Sattel zu sein. Und nach ca. 500 flachen Metern geht es dann gleich zur Sache und rauf nach Sigriswil und anschließend weiter auf den Beatenberg hoch. Anschließend die Abfahrt zur bekannten Schweizer Stadt Interlaken, weiter relativ flach direkt am Brienersee entlang bis nach Meiringen. Wunderschöne Strecke mit tollen Ausblicken auf die Seenlandschaft und die Berge. Hier geht es dann rechts ab auf auf den Pass zur großen Scheidegg, 1300 Höhenmeter am Stück mit zum teil sehr steilen Passagen, auch über 20%. Es lief ganz gut, aber man benötigt dann schon 1:40 Std. für diesen Anstieg, um auf der Passhöhe anzukommen. Anschließend geht es auf einem schmalen asphaltieren Weg runter, sehr kritisch und die Scheibenbremsen glühen.

Zielschluss in Grindelwald ist um 13:15 Uhr

### **Mountain Bike (30 km) => 02:30 Std. incl. Wechselzone Velo/MTB**

**Grindelwald (943 Meter über Meer) – Kleine Scheidegg (2061) – Wengen (1275) – Lauterbrunnen (795) – Stechelberg (862); Steigung 1180 m**

Am Ende der Wechselzone gab mir Conny nochmal 2 Weggli und 2 Trinkflaschen. Dies sollte dann reichen bis zum Berglauf.

Von Grindelwald aus ging es dann ohne jegliche Flachpassage in einem Rutsch die knapp 1200 Höhenmeter Richtung Kleine Scheidegg hoch. Am Anfang noch auf

Asphalt mit einigermaßen moderater Steigung, später dann auf Schotter mit Rampen jenseits der 25%. Landschaftlich absolut atemberaubend, da man fast ständig die Eiger Nordwand im Blick hat. Ob es für meine Beine dann so schlau war die Rampen mit dem kleinsten Gang hochzuschleichen oder ob es nicht sinnvoller gewesen wäre bei einem Geschwindigkeitsvorteil von gefühlten 0,3 km/h mit dem Großteil der schiebenden Athleten hochzulaufen kann ich auch abschließend nicht beantworten.

Es war sehr heiß, die warme Luft klebte an der Eiger Nordwand (fast 1800 hoch) und mein Garmin Edge zeigte durchgehend, auch in dieser Höhe, über 30 Grad an.

Bei der Abfahrt nach Lauterbrunnen ging es zuerst recht zügig auf Schotter entlang und ab Wengen dann noch über einen sehr wurzeligen und engen Spitzkehren und technisch schwierigen Singletrail ins Tal nach Lauterbrunnen. Teilweise schob bzw. rannte ich auch einige Meter den Trail herunter, da es zu heftig für mich war. Anschl. dann noch 5 km flach zur Wechselzone nach Lauterbrunnen.

Zielschluss in Stechelberg ist um 16:30 Uhr. Hier sollte man aber spätestens um 15:30 Uhr in Stechelberg loslaufen, sonst ist die nächste Kontrollzeit um 18:00 Uhr in Mürren nicht mehr zu erreichen. Also Achtung und gut zu Wissen.

### **Berglauf (25 km) => 05:16 Std. incl. Wechselzone MTB/Berglauf**

#### **Stechelberg (862 Meter über Meer) – Lauterbrunnen (795) – Mürren (1640) – Schilthorn (2970); Steigung 2175 m**

Conny trainierte für den K85 beim IATF (Innsbruck Alpin Trail Festival) in Innsbruck und lief ebenfalls den Berglauf von Stechelberg zum Schilthorn hoch. Die Berge sind ja nicht gesperrt und bei der kleinen Anzahl der Athleten (177 Finisher) ist dies kein Problem.

Beim Berglauf gibt es alle 2-3 km eine Versorgungstelle.

Auf den ersten ca. 5 km der abschließenden Laufstrecke geht es leicht bergab Richtung Lauterbrunnen. Aber dann geht es durch den Wald 800 Höhenmeter hinauf nach Mürren. Zwischendurch ist es immer mal möglich zu Joggen, aber der größte Teil besteht aus schnellem Gehen. Ein steiler Wurzeltrail muss ebenfalls noch überwunden werden.

In Mürren angekommen läuft man zuerst eine Dorfrunde und die Stimmung war toll. Bei dem schönen Wetter saßen überall die Leute in den Cafe's und Restaurants und feuerten einen an. Schön, dass der Name groß auf der Startnummer steht. In Mürren herrscht immer eine tolle Stimmung. Kurz nach dem Veranstaltungsgelände kommt man dann zur nächsten Wechselzone und ich wechselte meine „Bereifung“ von leichten Laufschuhen zu richtigen Trailshuhen.

Zielschluss in Mürren ist um 18:00 Uhr, danach darf man nicht mehr aufs Schilthorn hoch.

Ab hier sind es dann noch 8 km steil bergauf mit insgesamt fast 1400 Höhenmetern. An Laufen ist hier nicht mehr zu denken, fast die gesamte Strecke wird gewandert. Teilweise ist es unfassbar und extrem steil, vor allem das berühmte Kanonenrohr (Skipiste). Hin und wieder bilden sich dann auch mal kleinere Gruppen mit 4-5 Personen, aber jeder einzelne Athlet ist so mit sich beschäftigt, dass kein einziges Wort fällt. Die Verpflegungstellen hoch oben in den Bergen hört man oftmals schon

von weitem, da die Helfer mit lauter elektronischer Musik die Athleten den Berg hochtreiben.

Und dann kam schon der berühmte Schlussanstieg, man benötigt für den letzten Kilometer fast eine halbe Stunde.



Schlussanstieg, ein Kalkstein reiht sich an den nächsten, teilweise klettert man mit Händen und Füßen die Felsen hoch, in weiter Ferne den Gipfel des Schilthorn in Sicht, welcher einfach nicht näherkommen wollte. Aber dann war das Drehrestaurant fast zum Greifen nah, die letzten Zickzack Kurven und da war es, das Ziel, und ab über die Ziellinie auf fast 3000 Meter über Meer auf dem Schilthorn. WOW, was für ein Gefühl, was für eine Finishline, was für ein Empfang!

Bei meinem letzten Inferno 2014 schneite es auf dem Schlussanstieg, diesmal war es perfekt, Sonnenuntergang und mit 8 Grad fast schon recht mild in dieser Höhe.

**Meine Gesamtzeit 13:20 Std., Ankunft auf dem Schilthorn um 19:40 Uhr.**

Zielschluss auf dem Schilthorn ist um 20:30 Uhr. Es bleiben also 14 Std. Zeit um den Inferno zu absolvieren.

Auf dem Schilthorn gab es dann noch eine tolle Zielverpflegung. Das Schilthorn ist aufgrund des Drehortes des James Bond Klassikers „Im Geheimdienst Ihrer Majestät“ weltbekannt.

Für viele Athleten ist es ein Kampf gegen die doch sehr engen Schlusszeiten. Dies muss allerdings auch so sein, da das Ziel auf dem Schilthorn vor Einbruch der Dunkelheit aus Sicherheitsgründen erreicht werden muss.



Einen ganz herzlichen DANK an Conny, ohne ihre Hilfe und Support hätte ich es niemals geschafft und auch ein großes DANKE an das gesamt OK des Inferno Triathlon sowie allen ca. 900 freiwilligen Helferinnen und Helfer, einfach nur genial.

Vielen Dank auch an meine Radmarke Canyon, die mich mit meinem Rennvelo Ultimate CF SL Disc 8.0 Di2 Aero und Mountain Bike CF SL 7.9 S.E. wie gewohnt sicher über die Berge/Pässe brachte.

### **Zahlen, Daten, Fakten:**

2021	Gemeldet	Gestartet	Klassiert
Inferno Triathlon Männer Overall	202	180	147
Inferno Triathlon Frauen Overall	43	42	30

62% der Finisher kamen in den letzten 2 Stunden ins Ziel und 33% der Finisher erst in der letzten Stunde (58 Athleten)

### **Fazit:**

Großartiger familiärer Triathlon in einer unglaublichen schönen und beeindruckenden Bergkulisse. Wer mal keine flache Langdistanz über 180 km mit 1000 Höhenmeter bei einem Ironman fahren will, der ist bei dieser Veranstaltung genau richtig. Die Besonderheit ist auch, dass man nicht nur mit dem Rennrad unterwegs ist, sondern auch zusätzlich mit dem Mountainbike.



## Corona:

Kein Thema, teilnehmen durfte man nur mit 3G Regeln und dies wurde auch rigoros kontrolliert. Auf dem Schilthorn war dann wieder Maskenpflicht.

## Ausblick:

2022 steht der SWISSMAN Triathlon an.

Von den Palmen am Lago Maggiore bis hoch zum ewigen Eis der Jungfrau.

Der SWISSMAN ist ein Point- to- Point Wettkampf, welcher im Süden der Schweiz startet und über drei Alpenpässe Gotthard, Furka und Grimsel ins Herz der Schweiz führt. Das Ziel wird nach einem Schlusssanstieg am Fuße der massiven Bergkulisse von Eiger, Mönch und Jungfrau erreicht.

Das Rennen ist eine extreme Herausforderung mit 5750 Höhenmetern und verwöhnt die Beteiligten mit einer atemberaubend schönen Landschaft.

Das Besondere ist hier, dass der Supporter seinen Athleten den gesamten Wettkampf über mit Verpflegung und Kleidung versorgen und auf den letzten 10 km aus Sicherheitsgründen begleiten muss. Am nächsten Tag bei der Siegerehrung am Eiger erhält der Supporter ebenfalls ein Shirt, das Supporter Finisher Shirt.

Thomas Traub / Tria Echterdingen

 thomastraublive



