



# Medienspiegel 2016

## TV-Stationen

SRF, Sportakutell  
20.8.2016

22.20 Uhr, 30 Sekunden

Kabel-TV-Bödeli  
20./21.8.  
22.-27.8.

22.30 – 02.00 Uhr alle 30 Min.  
19.30 – 21.00 Uhr alle 30 Min.

## Radiostationen

Radio Beo  
20.8.

laufend





orellrüssli

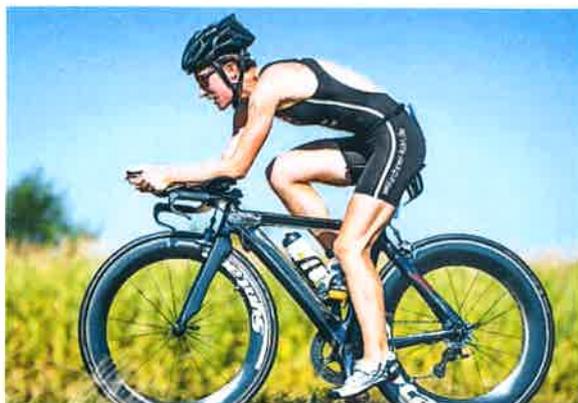
schwäbische

SPORT LOKAL

30.08.2016

## Lena Berlinger triumphiert in Viernheim

Triathletin aus Baienfurt gewinnt die Serienwertung des BASF-Triathlon-Cups Rhein-Neckar – Pech beim Inferno-Triathlon im Berner Oberland



Lena Berlinger ist Gesamtsiegerin des BASF-Triathlon-Cups Rhein-Neckar geworden. (Foto: Marcel Hilger)

Ravensburg / sz Der traditionsreiche Viernheimer Triathlon ist die letzte Station des BASF-Triathlon-Cups Rhein-Neckar gewesen. Nach dem Erfolgen im Ludwigsburg und Heidelberg hatte sich Lena Berlinger aus Baienfurt schon ein ordentliches Polster zu den Verfolgern gelegt. Mit Rang zwei in Viernheim holte sich Berlinger die Serienwertung.

Da für die Serie drei Rennen erforderlich sind, musste in Viernheim auf jeden Fall ein zählbares Resultat her. Dies sollte kein leichtes Unterfangen sein, denn der Inferno-Triathlon eine Woche zuvor steckte Berlinger noch in den Beinen. Das Schwimmen lief nicht wie gewohnt, erst als siebte Athletin stieg Berlinger auf das Rennrad. Platz um Platz arbeitete sie sich nach vorne, durch eine gute Laufleistung war Berlinger im Ziel Zweite. Wie schon im Vorjahr gewann Berlinger damit die Serienwertung des Triathlon-Cups Rhein-Neckar.

### Saisonhöhepunkt in der Schweiz

Der Inferno-Triathlon im Berner Oberland war für die 28-jährige Triathletin jedoch der Saisonhöhepunkt. Eiger, Mönch und Jungfrau dienten als großartige Kulisse für einen spektakulären Wettkampf mit hohem Erlebniswert. Eine besondere Stimmung lag über dem Thunersee, als um 6.30 Uhr die Triathleten in den See tauchten. Ziel war das 3,1 Kilometer entfernte Oberhofen. Es folgten 97 Kilometer auf dem Rennrad mit 2145 Höhenmetern über die Große Scheidegg nach Grindelwald sowie mit dem Mountainbike 30 Kilometer und 1180 Höhenmeter über die Kleine Scheidegg und hinunter ins Lauterbrunner Tal. Zum Schluss gab es einen Berglauf über 25 Kilometer und 2175 Höhenmeter auf den 2970 Meter hoch gelegenen Schilthorn Gipfel.

### Hinterrad platzt

Für Berlinger begann das Rennen vielversprechend. Als erste Athletin entstieg sie dem 19 Grad warmen Thunersee. Erwartungsgemäß musste sie auf dem Rennrad die Führung an die Favoritin und vielfache Inferno-Siegerin Nina Brenn abgeben. Mit fünf Minuten Rückstand wechselte Berlinger in Grindelwald am Fuße der Eiger Nordwand als Zweite aufs Mountainbike. Während der Abfahrt von der Kleinen Scheidegg nach Lauterbrunnen passierte es: ein lauter Knall und das Hinterrad war platt. Es gelang ihr, den Defekt zu beheben, beim Wechsel in die Laufschuhe war sie aber auf Platz sieben zurückgefallen. Auf dem langen Weg zum Schilthorn verbesserte sich Berlinger wieder um einen Rang und wurde damit Sechste von 52 gestarteten Frauen in einer Zeit von 10:44:37 Stunden. Und schon vor der Zielankunft entschied Berlinger für sich: „Ich komme 2017 wieder.“

URL: [http://www.schwaebische.de/sport/regionalsport\\_artikel,-Lena-Berlinger-triumphiert-in-Viernheim-\\_arid,10517925\\_toid,535.html](http://www.schwaebische.de/sport/regionalsport_artikel,-Lena-Berlinger-triumphiert-in-Viernheim-_arid,10517925_toid,535.html)

Copyright: Schwäbisch Media Digital GmbH & Co. KG / Schwäbischer Verlag GmbH & Co. KG Drexler, Gessler. Jegliche Veröffentlichung, Vervielfältigung und nicht-private Nutzung nur mit schriftlicher Genehmigung. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an [online@schwaebische.de](mailto:online@schwaebische.de).



Schlank in den Sommer!



Microsoft Azure



7 Top-Aktien für 2016

**DER BESONDERE FILMABEND**

WWW.KINO-THUN.CH

SPORTEVENT 25. AUGUST 2016

# Infernalische Höhenflüge zum Gipfelglück

Mit 5500 Steigungsmetern gilt der Inferno Triathlon als einer der härtesten aber auch schönsten Wettkämpfe im alpinen Raum. Auf dem Weg zum Gipfelziel fing die Kamera emotionale Szenen ein, die nicht nur den Athleten in Erinnerung bleiben werden.

von Yves Brechbühler/Urs Häfliger



Strahlende Sieger in der Höhe – der zweitplatzierte Andreas Wolpert, Sieger Jan van Berkel und Michael Göhner, der es bis auf die dritte Podeststufe schaffte (vlnr).

Fotos: Yves Brechbühler und Urs Häfliger



Auch der Siegerin Nina Brenn war die Freude trotz hartem Wettkampf vom Gesicht abzulesen.



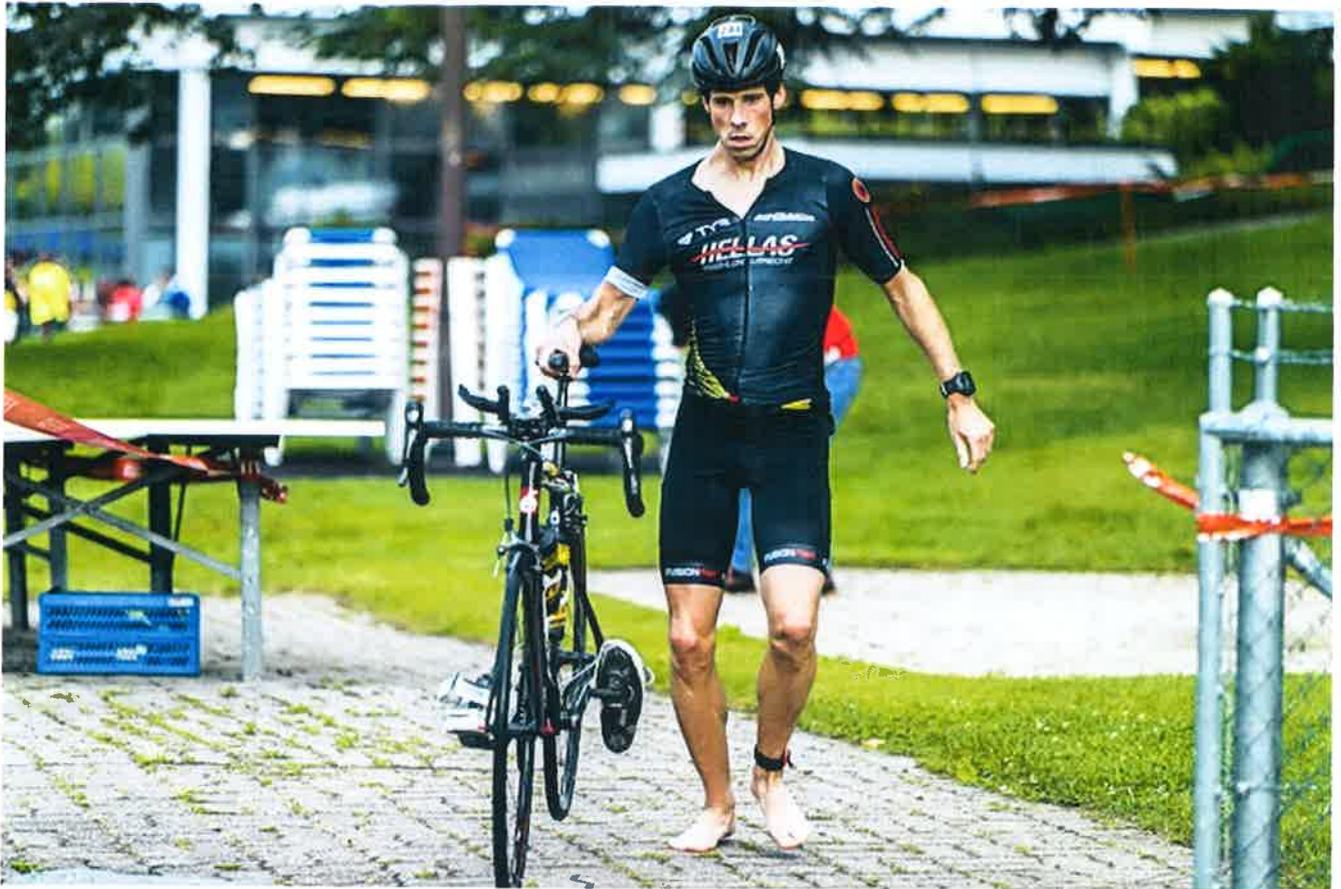
Mutter Magda freute sich mit Jan van Berkel über den Höhenflug.



Jan van Berkel aus Dielsdorf dominierte das Triathlonrennen der Männer.



Vorjahressieger Samuel Hürzeler aus Gwatt machte am Teamwettbewerb mit und schaute sich in Mürren den Wettkampf um den Sieg im Singlerennen an.



Rik Linssen aus den Niederlanden kam als zweiter Singleathlet aus dem Wasser.



Stefan Bünzli war der Chef der Wechselzone in Oberhofen und als Präsident des TV Oberhofen seit dem ersten Inferno Triathlon dabei.



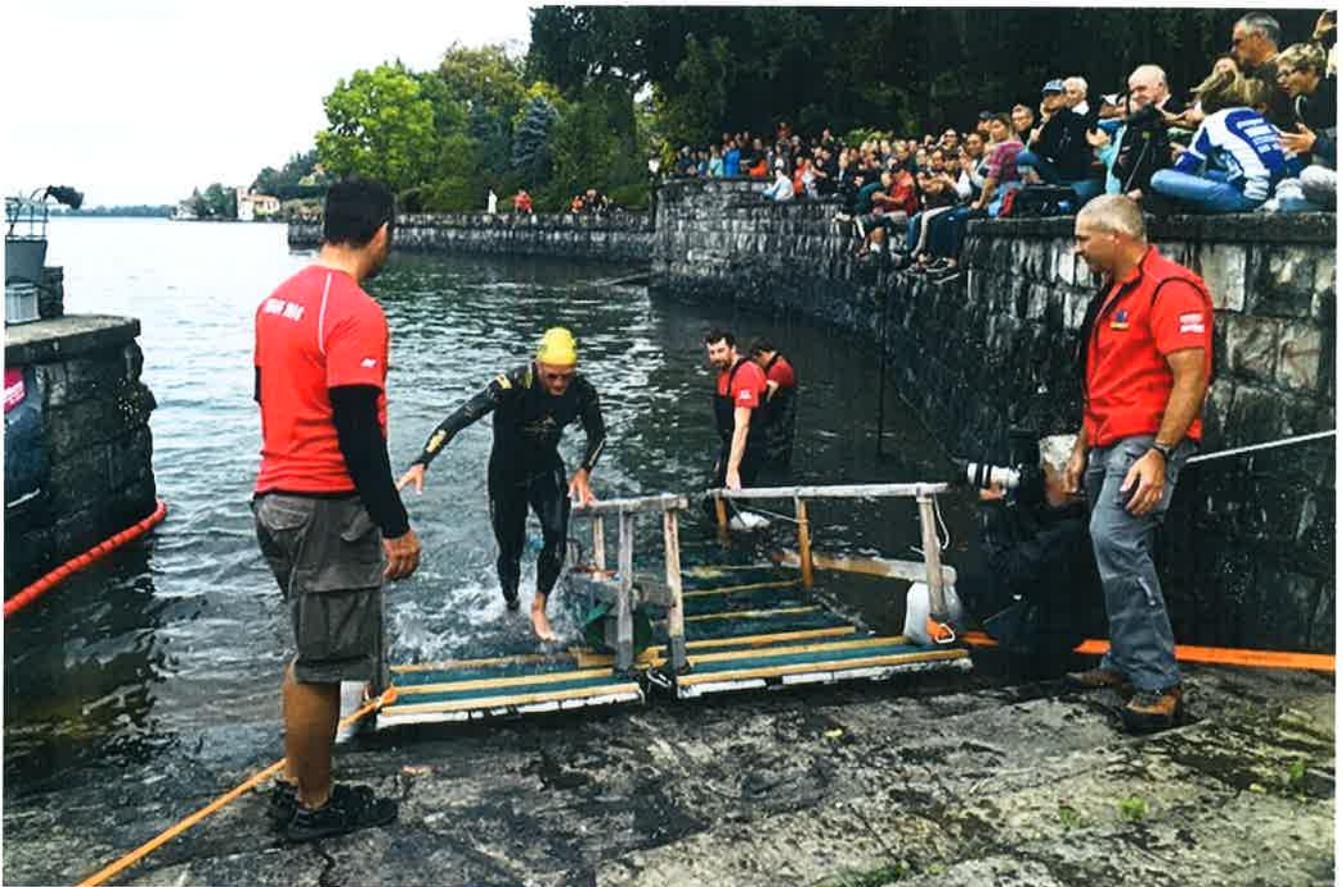
Berichterster im Einsatz auf zwei Rädern – Redaktionsleiter Yves Brechbühler (links) und sein Töffchauffeur Walter Steiner.



Viele helfende Hände unterstützten die Wettkämpferinnen und -kämpfer mit ihrem Einsatz entlang der Rennstrecke.



Trotz frühmorgendlicher Stunde erwarteten sehr viele Zuschauerinnen und Zuschauer die Ankömmlinge der ersten Etappe des Inferno Triathlons.



Neoprenanzüge und Fischerstiefel halfen gegen die Kälte.

#### ARTIKELINFO

Artikel Nr. 147107 25.8.2016 – 13.00 Uhr Autor/in: **Yves Brechbühler/Urs Häfliger**

# Jungfrau Zeitung

[Inserieren](#) | [Abo](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [AGB](#)

© 2001 – 2014 Gossweiler Media AG, Medienhaus seit 1907

Triathlon

## Auf allen Vieren zum Gipfel

30.08.2016 | 17:23 Uhr



Ein Triathlon vor atemberaubender Kulisse. Im Berner Oberland nahm die Hattingerin Conny Dauben am „Inferno“ teil.

Anzeige

### Festhypothek 5j ab 0.5%

70 Banken im Vergleich. Jetzt Beratung vor Ort anfordern!  
moneypark.ch/Festhypothek

**Hattingen.** Ihre Platzierung war ihr völlig egal. Die Zeit von zwölf Stunden und 28 Minuten auch. All das zählte in diesem Moment nicht. Conny Dauben fühlte sich wie auf Wolken, als sie endlich im Ziel war und den „Inferno-Triathlon bewältigt hatte. Die Veranstaltung in der Schweiz gilt als eine der härtesten Prüfungen für Ausdauersportler überhaupt - das Ziel liegt in knapp 3 000 Metern Höhe und wird von den Athleten gehend erreicht. Manche Teilnehmer bewegen sich auf dem letzten Anstieg auch auf allen Vieren.

„Im Ziel hatte ich ein unglaubliches Glücksgefühl, so etwas habe ich auch noch nicht erlebt“, sagt die Hattingerin. „Meine Beine habe ich in diesem Moment überhaupt nicht mehr gespürt.“

Diese Beine hatten zuvor aber eine ganze Menge geleistet, und auf den letzten 200 Metern, auf denen es extrem steil nach oben zum Gipfel des Schilthorns ging, wurden sie extrem schwer. „Die Kulisse mit Eiger, Mönch und Jungfrau war aber überwältigend“, sagt Conny Dauben, deren Heimverein die TSG Sprockhövel ist. „Ich habe dann daran gedacht, dass hier auch schon einmal ein James-Bond-Film gedreht worden ist“, so die 40-Jährige. Von oben dröhnte dann der Lautsprecher. Und als der Mann am Mikrofon Conny Daubens Namen ausrief, beflügelte das noch einmal zusätzlich. „Mit TSG kam er auch noch ganz gut zurecht, mit Sprockhövel hatte er aber einige Schwierigkeiten“, sagt Conny Dauben. „Es war aber trotzdem toll, er hat uns mit seinem Kommentar förmlich den Berg hochgezogen.“

So endete für die Hattingerin am Abend ein sportliches Abenteuer, das um 6.30 Uhr in der Früh begonnen hatte. Conny Dauben hatte aber schon am Vortag bei der Vorbereitungsbesprechung von anderen Triathleten erfahren, was da auf sie zukommen würde. Und schnell wurde ihr klar: Es geht diesmal wirklich nicht um Zeiten und Platzierungen, es geht nur darum, heil und gesund am Schilthorn anzukommen.

Der Auftakt des Triathlons im Berner Oberland war noch vergleichsweise harmlos. Geschwommen wurde im Thuner See, wobei an Schwimmen auf den ersten Metern nicht zu denken war, als die 500 Starter ins Wasser stürzten. „Es wurde geschlagen und getreten, um eine gute Position zu erreichen“, sagt Conny Dauben, die dann froh war, als sie nach 3,1 Kilometern und einer Stunde den See wieder verlassen konnte.

ANZEIGE

OTTO



### LESEN SIE AUCH



Triathlon-NRW-Meisterschaft  
**Conny Dauben: Nur knapp am Treppechen vorbei**



Ironman auf Mallorca  
**Triathlon in der Waschküche**



Laufsport  
**Conny Dauben läuft für Deutschland auf Platz sechs**

bwin Ab 18. Suchtricksien glücksspielhilfe.de

#### A. Madrid - FC Bayern

1	3.00
X	3.20
2	2.45

#### Dortmund - R. Madrid

1	2.50
X	3.60
2	2.70

#### Monaco - Leverkusen

1	2.35
X	3.40
2	3.00

#### Gladbach - FC

#### Barcelona

1	6.50
X	4.75
2	1.45

#### Celtic - Man City

1	8.50
X	5.50
2	1.33

#### Napoli - Benfica

1	1.60
X	4.00
2	5.75

#### FK Gabala - Mainz

1	4.25
X	3.40
2	1.85

### MEISTGELESEN

MEISTKOMMENTIERT



**Gewalt**  
Mann hält Frau am Essener Hauptbahnhof Pistole an den Kopf



**Artenvielfalt**  
Erschießen oder nicht? Wölfe sind auf dem Sprung nach NRW



**Messenger**  
Macht neue WhatsApp-Funktion Gruppenchats zum Nervfaktor?



**Wollspinnung**  
Lastzug verliert Waschmittel auf der A3 bei Mettmann

ANZEIGE

### Runter über die Laubhorn-Abfahrt

Auf dem Rad führte die Strecke zunächst am See entlang, doch schon nach einer glückseligen Sa- Extreme Anstiege waren zu bewältigen, darauf folgten halsbrecherische Abfahrten. „Das war nicht ganz ungefährlich, meine Bremsen glühten, und ich hatte 75 km/h auf dem Tacho“, schildert Conny Dauben den Rennverlauf auf einem sehr steilen Streckenabschnitt, den auch nicht alle Teilnehmer unbeschadet hinter sich brachten. Es gab Verletzte, sogar ein Rettungshubschrauber musste eingesetzt werden.

In Grindelwald wurde dann vom Rennrad auf das Mountainbike gewechselt. Regen setzte ein, der Untergrund wurde rutschig. Von Wengen an ging es auf einer kurzen Passage über die legendäre Laubhorn-Abfahrt wieder hinunter nach Lauterbrunnen. „Das Vorderrad hat extrem geschlagen, ich hatte das Gefühl, als seien meine Arme eingeschlafen“, so Conny Dauben, die dann in Stechelberg die Laufschuhe und warme Kleidung anzog. Anfangs wurde noch gejoggt, doch dann wurde es immer steiler und felsiger. Die Triathleten hatten inzwischen die Baumgrenze hinter sich gelassen.

Und zum Schluss wurde es dann richtig hart, die Temperaturen sanken auf null Grad, die Luft wurde immer dünner. Doch Conny Dauben hielt durch. Aufzugeben war für sie noch nie ein Thema, auch wenn es diesmal an die Grenzen ging.

Heiner Wilms



**Sprachen lernen für Faule**  
Selbst der größte Faulenzer kann eine Fremdsprache dank dieser einfachen tric lernen

### AUS DEM RESSORT



**Fußball-Regionalliga**  
**Spitzenleistung wird nicht belohnt**

Die TSG Sprockhövel ruft in Oberhausen das Maximum ab, dominiert eine Halbzeit lang und verdient sich eigentlich einen Punkt. Doch ein später Elfmeter...

### KOMMENTARE

[Kommentar schreiben](#)

#### ANZEIGE

**Deutschlands günstigster Autokredit 2016**

**Die perfekte Brust. Wie sieht sie aus?**

**Brustvergrößerung Vorher und Nachher Fotos**

**Sexy Dessous die jede Frau braucht**

**Frau in Reizwäsche**

**Kurz und Sexy! Frisurenfotos Vorher Nachher**

**Sind das die besten Frisuren bei dünnem Haar?**

**Der schnelle Weg 100 EUR pro Tag im Daytrading zu verdienen**

### FOTOS UND VIDEOS



**Handball-Werbmadsliga**  
**TuS Hattingen kmacht Ferndorfs Zweite**



**Hedelfspor Hattingen**  
**Fußball Landesliga**



**Fußball-Regionalliga**  
**TSG patzt auch gegen Wattenscheid**



**5:1**  
**Fußball-Landesliga**

### VIDEOS



**Spannung vor erstem Fernsehduell Clinton vs. Trump**



**InvestFlex jetzt mit StrategieDepots**



**Schwerer Verkehrsunfall im Hagen-Mitte**

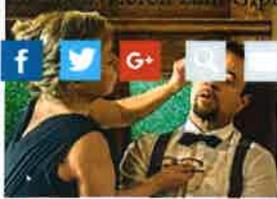
powered by plista

**FACEBOOK**  
Empfehlen Teilen Empfehle dies deinen Freunden.

**WAZ**  
zur Freigeige

### DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

powered by plista



So realistisch war der „Tatort: Feierstunde“ aus Münster || WAZ.de



Sorge um Sohn - Familie muss Rücktransport selbst bezahlen || WAZ.de



EILMELDUNG-8.500€ am Tag



Digitale Vermögensberatung



Aufsicht verbietet Neubau anstelle der Beitz-Villa im Essen || WAZ.de



Twitter-Reaktionem: Diesen Spott muss Schalke ertragen

ANZEIGE



Im letzter Sekunde! Last Minute-Schnäppchen entdecken und bei Angeboten zu Traumpreisen mitbieten Gleich mitbieten



Die Ötzi Glacier Tour. Wandern Sie auf den Spuren Ötzis, der vor 25 Jahren in den Ötztaler Alpen entdeckt wurde. Mehr erfahren!



Aktienempfehlung: Milliardäre buhlen um IT-Sicherheitsfirma - Aktie im Rallye-Modus startet durch! Jetzt hier



Reich mit nur 1.000 Euro: Wie man mit nur 25.000€ Einkommen pro Jahr Millionär wird. Lesen Sie hier!



SCHAUFENSTER

blättern



Artenvielfalt: Erschießen oder nicht? Wölfe sind auf dem Sprung nach NRW



Staatsoberhaupt: Steinmeier, Schäuble: Wer folgt Gauck als Bundespräsident?



Trend: Vinyl, Polaroid, Hipster - Was uns an Retro so fasziniert



Elektro-Festival: Dritter Festivaltag bei Parookaville: Tickets ab 5. November



Brause-Trikkot: Köln-Trikkot verulkt RB Leipzig mit eigener Brause-Marke



(c) 2015 FUNKE MEDIEN NRW GmbH

BELIEBTE INHALTE

VERGLEICHEN UND SPAREN

FUNKE MEDIENGRUPPE

Suche

Tarifvergleiche

Horoskop

Veranstaltungskalender

Partnersuche

Themenseiten

Versicherungsvergleiche

TV-Programm

Spiele

Shop

Website als Startseite

Wetter

Kino-Programm

Tippspiel

Meine Nachrichtenbox

Newsletter



AGENDA-SEITENBLICK 14. AUGUST 2016

## Dem Gralsucher auf der Spur

Die Suche nach dem heiligen Gral bot schon Stoff für unzählige literarische Werke, von denen einige sogar unsterblich wurden. Kosmetikfirmen machen uns weis, das Wundermittel gefunden zu haben. Doch wenn es jemand tatsächlich besitzt, wird es wohl weiterhin gut versteckt bleiben...

von Patrick Schmed



Ewig aktuelles Thema – die unentdeckte Quelle, die ewige Jugend verspricht.

Foto: Patrick Schmed



Der beste Ausgangspunkt für die Suche nach dem heiligen Gral ist die ehemalige Schadaugärtnerei in Thun. Hier wird mit dem Stück «Parzival» die Quelle der Sage aufgeführt. Mit etwas Glück findet sich darin ein Fingerzeig, ein Hinweis, ein Patentrezept für den richtigen Weg durch das Labyrinth. Wer's rausfinden will, kann beispielsweise die Aufführung von kommendem Mittwoch besuchen.

Raus aus dem Haus, raus auf die Strasse – würde wohl ein weiser Zauberer raten. Und den Gralsuchenden vielleicht nach Grindelwald führen, wo das Strassenfest stattfindet. Wohl mit Zauber, wohlschmeckenden Getränken, aber dann doch mehr mit Grill als mit Gral... Dieser Abstecher findet ebenfalls am Mittwoch ab 20.00 Uhr statt.

### ARTIKELINFO

Artikel Nr. 146754  
14.8.2016 – 09.00 Uhr  
Autor/in: Patrick Schmed

### MEHR ZUM THEMA



AGENDA-SEITENBLICK 9. JULI 2016

### Tschüss Europa, hallo Welt!

Die Stunden der Fussball-Europameisterschaft sind gezählt. Es gilt nur noch eine Frage zu beantworten: Portugal oder... **MEHR**



AGENDA-SEITENBLICK 25. JUNI 2016

### Events, die tierisch neugierig machen

Manche Anlässe tragen wirklich unglaubliche Namen, bei denen keine Sau drauskommt. In der Agenda der kommenden Woche... **MEHR**



Wer's gerne mystisch hat, würde darauf vielleicht den Vollmond wählen, um sich darunter wandelnd inspirieren zu lassen. Am Donnerstag ab 19 Uhr nimmt die Tällibahn die Genussfreudigen mit zu einer Vollmondwanderung mit Dinner in der märchenhaft schönen Landschaft über dem Gadmergral – äh– Tal.



Häufig wird in der Legende von belebenden Wassern gesprochen. Wer diese sucht, könnte an den Gestaden von Brienz und im Seehotel Bären Antworten finden. Am Freitag, 19. August um 20.00 Uhr stellen «The Dixie Ticklers» ihrem Namen getreu die kitzlichen Fragen. Hmmm, weitere Fragen. Nun gut, aber wo sind die Antworten?!



Letzter Versuch – am Inferno Triathlon am Samstagmorgen um 6.30 Uhr. Der Weg zur Hölle beinhaltet 5500 Steigungsmeter. Wer sie bewältigt, wird zumindest eine kleine Ahnung haben, welche Wasser belebend wirken – Flügelmacher Red Bull, buntleuchtendes Gatorade, bewährtes Isostar, langanhaltende Ovomaltine oder selbstgemachter Tee? Oder etwas mit mehr Feuer? Wir wünschen Parzival viel Glück bei der Auflösung des ewig alten Rätsels und hoffen, dass er auf dem Schilthorn einen Treffer landet!

Mehr Informationen zu den vorgestellten und weitere Veranstaltungen im Berner Oberland finden sich in der [Agenda](#), die online täglich aktualisiert wird und einmal pro Woche in der gedruckten Ausgabe des Jungfrau Zeitung Magazin erscheint, exklusiv für Abonnenten.

DRUCKVERSION

INRICHTEUNG

ARTIKEL WIE TEREMPFEHLEN

TEILEN

Anzeige

## Lake & Castle Cruise

*Kreuzfahrt zu fünf Märchenschlossern*

Das Kombiticket beinhaltet:

- Tageskarte für die BLS Schifffahrt Berner Oberland
- Tageskarte für die Bus-Strecke Thun-Günten-Interlaken West oder umgekehrt
- Kostenloser Eintritt in zwei von fünf Schlössern am Thunersee

Preis: CHF 73.00 Erwachsene  
CHF 48.00 1/2-Taxi Kinder 6–16 Jahre / gratis Kinder 0–5 Jahre

Taglich bis 23. Oktober in der Tourist-Info oder online unter [interlaken.ch/sommerangebote](http://interlaken.ch/sommerangebote) erhältlich.

Montag, 26. September 2016

# SCHWÄBISCHE POST

90 %  
noch nicht gelesen!

Regionalsport | 30.08.2016 14:31 Uhr

## Wolpert wird Zweiter </account/login/1508966/> ...

Triathlon: Der Ellwanger Andreas Wolpert kämpft sich angeschlagen aufs Treppchen

</account/login/1508966/>

„Eigentlich hatte ich einen schlechten Tag erwischt“, sagt der Ellwanger Triathlet Andreas Wolpert über seinen Start beim „Inferno“ in der Schweiz, einem der härtesten Triathlons der Welt. Dass er am Ende dennoch als Zweiter hinter dem Vollprofi Jan van Berkel einlief, macht seine Leistung umso beeindruckender. [weiter](/account/login/1508966/) </account/login/1508966/>

## Anmeldung und weiterlesen

[Zur Videoanleitung – So geht's ...](#)

### Anmeldung

Benutzername 

[\(Neu-\)Registrierung als Abonnent](#)

Passwort 

[Passwort vergessen?](#)

### NEU registrieren und weiterlesen

Wählen Sie eines unserer Angebote für Neukunden aus

## Tag

24 Stunden Zugriff auf alle Artikel

DE (<https://www.swisstriathlon.ch/2016/08/21/jan-van-berkel-sieger-am-inferno-triathlon-nina-brenn-die-schnellste-bei-den-frauen/>)  
 FR (<https://www.swisstriathlon.ch/fr/2016/08/21/jan-van-berkel-sieger-am-inferno-triathlon-nina-brenn-die-schnellste-bei-den-frauen/>)

Search



## SWISS TRIATHLON

### JAN VAN BERKEL SIEGER AM INFERNO TRIATHLON, NINA BRENN DIE SCHNELLSTE BEI DEN FRAUEN

[\(https://www.swisstriathlon.ch/\)](https://www.swisstriathlon.ch/)  
**Der Inferno Triathlon war geprägt von einem milden Start und sinkenden Temperaturen sowie Nebel auf dem Schilthorn.**

21. AUGUST 2016 / REINHARD STANDKE ([HTTPS://WWW.SWISSTRIATHLON.CH/AUTHOR/REINHARDSTANDKE/](https://www.swisstriathlon.ch/author/reinhardstandke/))  
 / NEWS ([HTTPS://WWW.SWISSTRIATHLON.CH/CATEGORY/NEWS/](https://www.swisstriathlon.ch/category/news/))

*(Medienmitteilung)*



<http://www.swisstriathlon.ch/wp-content/uploads/2016/08/Inferno-Jan.jpg>

*Jan Van Berkel. Photo by swissimage.ch/Andy Mettler*

Der Zweitplatzierte von 2015, Jan van Berkel aus Dielsdorf, hat den 19. Inferno Triathlon in 9 Std. 6 Min. 46 Sek. vor Andreas Wolpert aus D-Ellwangen mit 14 Minuten Vorsprung gewonnen. Dritter wurde Michael Göhner aus Reutlingen, welcher den Inferno Triathlon zum ersten Mal absolvierte.

Bei den Frauen siegte die



<http://www.swisstriathlon.ch/wp-content/uploads/2016/08/Brenn-inferno.jpg>

*Nina Brenn. Photo by swissimage.ch/Andy Mettler*

37jährige Nina Brenn aus Flims in 10 Std. 3 Min. 21 Sek. vor der 29jährigen Maya Chollet, die auf die Siegerin 22 Minuten verlor. Bei der gleichzeitig durchgeführten Team Trophy siegte erstmals das Team „Fun & Sport Kandertal“ in 6 Std. 44 Min. 8 Sek. vor dem Team „Imboden Bike“. Der Halbmarathon von Lauterbrunnen aufs Schilthorn wurde vom 33jährigen Kolumbianer Rodriguez William in 2 Std. 4 Min. 35 Sek. gewonnen. Sein Verfolger Arnold Aemisegger aus FL-Triesenberg kam 1 Minute 12 Sekunden später ins Ziel. Einen spannenden Lauf lieferten sich auch die Damen. Hannah Jarvis aus England holte Martina Tresch im zweiten Teil der Strecke ein und entschied den Lauf mit 2 Std. 33 Min.

## Links

Inferno Triathlon  
<http://www.inferno.ch>  
 Resultate  
<http://services.datasport.com/2016/tri/inferno>

51 Sek. für sich, Trach folgte mit einem Rückstand von 4 Minuten  
FR (https://www.swisstriathlon.ch/fr/2016/08/21/jan-van-berkel-sieger-am-inferno-triathlon-nina-brenn-die-schnellste-bei-den-frauen/)

Das Podest bei den Damen. Photo zvg



(http://www.swisstriathlon.ch/wp-content/uploads/2016/08/20160820\_194200\_IMG\_2511.jpg)



(https://www.swisstriathlon.ch/)

Die Top 5 Herren. Photo zvg

(http://www.swisstriathlon.ch/wp-content/uploads/2016/08/20160820\_194751\_IMG\_2522.jpg)

Die Top 5 Herren. Photo zvg

< PREV (HTTPS://WWW.SWISSTRIATHLON.CH/2016/08/20/ADRIENNE-HERIFF-DHUTIN-DSJ-UNWEVER-WOSS-TRAR

**FOLGE UNS AUF:**

- (https://www.facebook.com/Swiss-Triathlon-339377382840530/?fref=ts)
- (https://twitter.com/SwissTriathlon\_) (http://swisstriathlon.smugmug.com/)

Impressum (/impressum/) | Medien (/medienkontakt/)

# tritime

Weil Ihr es uns wert seid!

## Women



## Rabea beim Inferno Triathlon in der Schweiz

29. August 2016



*Rabea Vögtle ist Mama, Lehrerin und seit 2006 Triathletin. Wir haben mit ihr über ihr bisher einmaligstes Triathlonenerlebnis – den Inferno-Triathlon, den sie auf dem siebten Rang beendete – gesprochen.*

**Warum hast du dir den Inferno Triathlon als Saisonhighlight ausgesucht?**

*Ich wollte mir einen langjährigen Traum verwirklichen. Schon von Kindesbeinen an reizen mich die Berge und die Natur – es gibt für mich keinen schöneren Ort der Ruhe und keinen besseren Platz, um Sport zu treiben. Und wenn es dann in der Gegend um die Eigernordwand, die mich schon als kleines Mädchen in ihren Bann zog, einen Triathlon gibt, dann ist das für mich der schönste Ort, die Leidenschaft für die Berge und den Triathlonsport zu vereinen. Im März diesen Jahres zeichnete sich ab, dass der Inferno Triathlon 2016 machbar wäre und ich dachte mir nur, wenn nicht jetzt, wann dann.*

### **Wie hast du dich auf das Rennen mit rund 5.500 Höhenmetern vorbereitet?**

*Ich liebe die Berge (!!!) – und daher nutze ich jede sich mir bietende Möglichkeit, radelnd oder rennend in den Bergen zu verbringen. Jedoch hatte ich viele Fragezeichen im Kopf und fühlte mich als Neuling auf einer etwas längeren Distanz etwas unerfahren. Die Hauptfrage für mich war allerdings, wie ich alles unter einen Hut bekommen könnte ... Kind und Training und vor allem das begrenzt zur Verfügung stehende Trainingszeitbudget. Die Lösung für mich lautete, mir Unterstützung zu holen. Ich ließ mir also das erste Mal Trainingspläne schreiben. Ich bin ein Typ, der sich gern an einem Plan orientiert, da man sonst häufig zu viel trainiert und seinen Körper überlastet. Und ganz ehrlich – ich wollte mir in meiner eh schon begrenzten Freizeit nicht noch Gedanken darüber machen, was ich wann, wie und wo trainieren muss. Riesen herzlichen Dank an Schulzki und Larissa für ihre Unterstützung. Es hat wirklich großen Spaß mit euch gemacht.*

### **Wie organisierst du dein Training, da du auch Mama bist und zudem als Lehrerin arbeitest?**

*Das Zeitmanagement war wohl die schwierigste und anspruchsvollste Herausforderung des ganzen Vorhabens Inferno. Ohne die Unterstützung der gesamten Familie wäre das Ganze nicht möglich gewesen. Wenn dein Kind noch nicht im Kindergarten oder in der Kita ist, hat man als Mami recht wenig Freiräume und die Zeit fürs Training ist begrenzt. Alles ist strikt getaktet. Es bleiben genau festgelegte Stunden für das Training – und wenn es regnet, dann regnet es, da kannst du nicht sagen, ich geh erst in einer Stunde, wenn der Regen nachgelassen hat oder am Abend. Zudem leidet unter dem knappen Zeitbudget meistens die Regeneration. Beine hochlegen nach einem intensiven Lauftraining oder einer intensiven Radeinheit gibt es nicht – denn Mami wird gebraucht. Das Schwimmtraining konnte ich mir gut auf abends legen, wenn der Kleine schläft. Mit einem kleinen Wehmutstropfen – die Öffnungszeiten „meines“ öffentlichen Bades ließen meist nur ein „kurzes“ Training zu. Das hieß dann entweder schneller schwimmen oder eben Qualität vor Quantität. Für den Rest sucht man sich Lücken im Alltag, absolviert eine Trainingseinheit vor dem Unterrichtsbeginn oder im Anschluss an die Arbeit und versucht locker und flexibel zu bleiben, wenn das Training nicht so wie gewollt durchgeführt werden kann. Das ist wohl die größte Kunst – systematisch trainieren ist kein Ding der Unmöglichkeit, erfordert aber gleichzeitig genügend Lockerheit auch mal eine Einheit zu kürzen oder ausfallen zu lassen, weil der Alltag mit Kind eben nur bedingt planbar ist.*

### **Vor was hattest du vor dem Rennen am meisten Respekt?**

*Sicher davor, ob ich den Spagat zwischen Mamasein, Training unter Zeitdruck, schlaflosen Nächten und genügend Regeneration auch wirklich hinbekomme.*

### **Was war der härteste Moment beim Inferno für dich?**

*Nun, unter Mädels kann man ja offen reden ;) . Es gibt Tage im Monat einer Frau, die man am liebsten aus dem Kalender streichen möchte. Tante Rosa hat sich angekündigt. Wenn dieser Besuch, dann auch noch ausgerechnet auf den Tag des Infernos fällt, dann hadert man am Morgen sehr mit sich selbst und seinem Körper, weil man große Lust hätte, einfach unter der Bettdecke liegen zu bleiben und jegliche Gedanken an körperliche Ertüchtigung ganz weit in den Hintergrund rücken. Das war mental wohl der schwierigste Moment, nicht zu wissen, wie sich der Tag gestalten würde, ob der Körper mitmacht und sich gedanklich nicht nur mit Schlauch, sondern anderen „Wechseln“ auseinandersetzen . Es kam wie es kommen musste: auf dem MTB bekam ich neben Materialproblemen, Bauchkrämpfe und wollte nur noch aufhören. Immer wieder versuchte ich mich, zu entspannen so gut es ging und*

*Pedalumdrehung für Pedalumdrehung weiterzumachen. Beim Wechseln aufs Laufen brauchte ich viel Zeit und auch die ersten Laufkilometer krampfte der Bauch immer wieder. Ständig kamen Gedanken ans Aufhören. Doch der Wunsch, es aufs Schilthorn zu schaffen, war grösser und der Kopf an diesem Tag stärker. Ich konnte die Herausforderung annehmen, die neue Situation akzeptieren, auf meine Laufstärke vertrauen und dem Schildhorn entgegenschreiten. Der härteste Moment war mit Sicherheit der, zu wissen oder zu ahnen, was möglich gewesen wäre, wäre der Inferno ein oder zwei Tage später gewesen und man selbst im Vollbesitz seiner Kräfte ... aber so ist das eben, es kann nicht immer alles nach Plan laufen.*

### **Was war der schönste Moment?**

*Definitiv die Minuten kurz vor dem Schwimmstart: freie Sicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau ... der Schilthorn Gipfel erleuchtet, vor einem der See und du weißt, dort hinauf möchte ich – es wird eine lange Reise, aber heute kann ein Traum wahr werden. Das war mein Gänsehautmoment.*

### **Was würdest du Mädels trainingstechnisch raten, die den Inferno gerne machen möchten?**

*Versucht aus der „Eintönigkeit des Trainings“ auszubrechen – wagt alternatives Training wie zum Beispiel Seilspringen. Das ist beispielsweise super effektiv und setzt neue Reize. Hört auf euch, auf euren Körper und verliert nicht die Situation aus den Augen, in welcher ihr euch gerade befindet. Habt Spaß in den Bergen, im Training und der Rest kommt fast von alleine. Schaut euch die Strecken im Vorfeld an, dann wisst ihr, worauf ihr euch einlasst. Und ihr müsst hinterher weniger geniale Eindrücke verarbeiten ;-). Ach ja, und das Regentraining dieses Jahr hat mir sehr geholfen, mich auf alle Eventualitäten einzustellen. Auch beim Inferno kann es stundenlang regnen und kalt sein. Alles, was ihr im Training bereits erlebt habt, kann euch im Wettkampf nicht mehr überraschen.*

Fotos: privat

 teilen  twittern

Kategorie Bildergalerie, Inspiration Schlagwörter Inferno Triathlon, Rabea Vögtle

[← Vorheriger Artikel](#)

[Nächster Artikel →](#)

Suche...



 **GIRO**

### Schlagwörter

Abu Dhabi Alexandra Kreis Anita Horn Anja Beranek Anja Knapp Ann-Kathrin Ernst  
Anne Haug **Challenge Roth** Citytriathlon Tübingen Cosinuss Diabetes Frankfurt Frankfur  
t Citytriathlon Gewinnspiel Hanna Philippin Hawaii **Ironman** Julia Mai Krafttraining Kör  
pergewicht **Langdistanz** Laura Lindemann Laura Philipp Liv Mareile Hertel Mädels-Workshop  
Natascha Badmann Natascha Schmitt Neoprenanzüge Nicola Spirig Radfahren **Rookie Rookie**

# Inferno Triathlon: Start-Ziel-Sieg für Jan van Berkel

20. August 2016



*Der Schweizer Jan van Berkel gewann den 19. Inferno Triathlon in 9:06:46 Stunden mit 14 Minuten Vorsprung vor den beiden Deutschen Andreas Wolpert und Michael Göhner.*



Bei den Frauen siegte die 37jährige Nina Brenn aus Flims in 10:03:21 Stunden vor der 29-jährigen Maya Chollet, die auf die Siegerin 22 Minuten verlor. Bei der gleichzeitig durchgeführten Team Trophy siegte erstmals das Team „Fun & Sport Kandertal“ in 6:44:08 Stunden vor dem Team „Imboden Bike“. Der Halbmarathon von Lauterbrunnen aufs Schilthorn wurde vom 33-jährigen Kolumbianer Rodriguez William in 2:04:35 Stunden gewonnen. Sein Verfolger Arnold Aemisegger kam 1:12 Minuten später ins Ziel. Einen spannenden Lauf lieferten sich auch die Damen: Hannah Jarvis aus England holte Martina Tresch im zweiten Teil der Strecke ein und entschied den Lauf mit 2:33:51 Stunden für sich. Tresch folgte mit einem Rückstand von 4 Minuten.

Der Inferno Triathlon war geprägt von einem milden Start und sinkenden Temperaturen sowie Nebel auf dem Schilthorn. „Der diesjährige Inferno Triathlon und Halbmarathon war in allen Kategorien sehr gut besetzt“, freut sich OK-Präsident Heinz Zurbrügg. Er erlebte das Rennen als durchwegs positiv. Aufgrund der schlechten Wetterprognosen waren die Athleten sehr gut ausgerüstet und konnten das Rennen erfolgreich absolvieren. Die Schwimmstrecke war aufgrund der Gegenwellen anspruchsvoll, was durchschnittlich eine längere Schwimmzeit zur Folge hatte. Die kühlen Temperaturen liessen dafür sehr gute Rad- und Mountainbikezeiten zu, wengleich auch die Mountainbikestrecke aufgrund des Nieselregens sehr

glatt war. Die Gesamtbilanz fällt durchwegs positiv aus und Zurbrügg freut sich auf die Planung der Durchführung des Jubiläumsrennens am 19. August 2017 zur 20. Durchführung des Triathlons und 25. Durchführung des Halbmarathons. Die Organisatoren waren somit mit dem Verlauf der Rennen zufrieden, grössere Zwischenfälle waren keine zu verzeichnen. Um Erschöpfungszustände zu verhindern, wurde infolge der kalten Temperaturen die Zeitlimite in Müren konsequent durchgesetzt. Auch die über 800 Helfer gaben wie jedes Jahr ihr Bestes, die Teilnehmer zu unterstützen.

## Ergebnisse

Text: Pressemitteilung Inferno Triathlon

Foto: Remy Steinegger | inferno.ch

teilen

twittern

Dieser Eintrag wurde veröffentlicht in Veranstaltungen und verschlagwortet mit Inferno, Jan van Berkel, Michael Göhner von Klaus Arendt. Permanenter Link zum Eintrag [<http://www.tritime-magazin.de/2016/08/inferno-triathlon-start-ziel-sieg-fuer-jan-van-berkel/>].

**Die Kommentarfunktion ist geschlossen.**

# Die Herren Göhner und Schneider beim Inferno Triathlon

22. August 2016



*Profutriathlet Michael Göhner und Jörg Schneider starteten am vergangenen Wochenende beim berühmten Inferno-Triathlon in der Schweiz. Michael Göhner glückte eine tolle Premiere. Jörg Schneider erwischte einen rabenschwarzen Tag – sein Bericht dazu.*

**DT SWISS**

Die Wahl der Sieger – RRC 65 DICUT

Der Inferno-Triathlon: Ein mythenumrankter Klassiker aus der Sparte „unkonventionelle, abenteuerliche Triathlons, bei dem die Landschaft die Strecke diktiert“. Ich muss gestehen: Dieses Rennen war schon einige Jahre auf meiner Löffelliste (Dinge, die man unbedingt noch mal machen will, bevor man den Löffel abgibt). Dieses Jahr sollte es also soweit sein.

Suboptimal war, dass ich gleichzeitig nach einem Kona-Jahr 2015 ein ruhigeres Sportjahr einschieben wollte, mit weniger und lustbetontem Training und mehr beruflichem Engagement. Trotzdem ließ ich mich in meinem jugendlichen Leichtsinn dazu hinreißen, gleich ein Duo aus Inferno und dem zwei Wochen später stattfindenden Zofingen (Duathlon Langdistanz-WM) zu buchen. Und das alles ohne angemessenes Training mit Minimalaufwand ...

## **Schwaben-Duo in der Schweiz**

Wenige Tage vor dem Rennen meldet sich plötzlich der um die Ecke wohnende Profutriathlet Michael Göhner bei mir und meint, dass er sich einen kurzfristigen Start ebenfalls vorstellen könnte (wir kennen uns aus alten Tagen, in denen wir beide für die TSG Reutlingen in der 1. Liga starteten). Beim Schwimmen und Radfahren wäre er fit, nur das Laufen würde noch etwas hinterherhinken. Man muss wissen, dass Michael Göhner zwei Jahre dauerverletzt war und nach einer Operation immer noch nicht wieder voll im

Lauftraining ist. „Es ist alles noch etwas unrund“, so Gönner. Nachdem er anbot, gemeinsam mit seinem VW-Bus in Richtung Schweiz aufzubrechen, machten wir uns am Freitagmorgen auf. Mit vier Rädern (jeweils zwei Road- und zwei Mountain-Bikes) plus Ausrüstung für hochalpines Rumgeturne war selbst der T5 ordentlich gefüllt. Wir kamen gut durch und stürzten uns sogleich in den Wechselzonen-Marathon – der ersten Disziplin beim Inferno. Beim Inferno müssen drei Wechselzonen bestückt werden:

- T1 in Oberhofen (562 m): Roadbike und alles, was man meint zu brauchen für zwei große Berge und lange (potenziell nasse und kalte) Abfahrten.
- T2 in Grindelwald (943 m): Mountainbike und alles, was man meint zu brauchen für einen weiteren großen Berg und eine weitere lange (potenziell nasse und kalte) Abfahrt.
- T3 in Stechelberg (862 m): Laufsachen und alles, was man meint zu brauchen für einen Angriff auf das Ziel am Schilfhorn-Gipfel auf fast 3.000 Meter.

Nachdem Micha so spät nachgemeldet hatte, musste er alle Wechselbeutel und Startunterlagen erst abholen und alles verpacken, während ich bereits alles Tage vor dem Rennen zugesandt bekommen und entsprechend Zuhause vorbereitet hatte. Wir schauten uns auf dem Weg von T1 zu T2 wenigstens noch kurz die erste Abfahrt von Beatenberg (1.146 m) hinunter nach Interlaken (570 m) an und erfreuten uns sonst an der entspannten Atmosphäre und dem famosen Wetter. Es war schon auffällig, wie anders als bei anderen Langdistanz-Rennen hier alles zugging.

### **Atemberaubende Kulisse**

In Grindelwald angekommen waren wir erst einmal von der absolut atemberaubenden Kulisse von Eiger, Mönch und Jungfrau und der berühmten Nordwand des Eiger begeistert, in deren Schatten wir am folgenden Renntag mit den Bikes hinauf zur Kleinen Scheidegg kurbeln sollten. Gerade als wir die Bikes eingchecked haben und die Wechselzone verlassen macht es einen unglaublichen Schlag. Ich dachte zuerst an einen Schuss, es hörte sich aber eher schon nach großkalibriger Artillerie an. Kaum zu glauben, welch ein unglaublichen Knall es macht, wenn ein Reifen platzt. Man konnte Mitleid haben mit dem Kollegen. Es ist kein schöner Anblick, wenn die Dichtmilch von einem Tubeless-Reifen in der Gegend rumspritzt.

Auf dem Weg nach Mürren – dort befindet sich das Wettkampf-Zentrum mit Pasta-Party und Race Briefing sowie unsere Unterkunft, legten wir noch in Stechelberg direkt an der Seilbahn unsere Laufsachen in die T3. Die An- und Abreise mit der Seilbahn hat schon etwas.

### **Einige Impressionen vom Inferno Triathlon 2016:**

### **Der Renntag**

Aufstehen um 3:30 Uhr. Frühstück um 3:45 Uhr. Selbstverständlich hat der Schweizer Hotelier das Frühstück um diese nächtliche Stunde parat und entschuldigt sich persönlich dafür, dass es noch keine Frühstückseier gab. Da könnten sich mal wieder jede Menge deutscher Dienstleister eine ordentliche Scheibe abschneiden, denke ich zu mir.

Dann Treffpunkt an der Seilbahn um 4:30 Uhr. Abfahrt mit dem Bus unten in Stechelberg um 4:50 Uhr. Ankunft am Strandbad in Thun um 5:50 Uhr. Hier natürlich alles vom Feinsten, blitzblank sauber und in schweizer Perfektion oder eben „tip top“, wie die Eidgenossen sagen würden.

Alles herrichten, die trockenen Sachen in den grünen Beutel und pünktlich um 6:30 Uhr erfolgt der Start. Auch hier wieder alles tiefenentspannt. Jeweils einen Meter auf beiden Seiten Platz, keine Keilerei. Es ist noch dämmrig und das erste Sonnenlicht erleuchtet die gegenüberliegenden Berggipfel. Wir haben ein riesen Glück mit dem Wetter: Angenehm milde 20°C und auch das Wasser hat geradezu sensationelle 19°C. Blöd nur, dass der Wind auf dieser 3,1 km langen Point-to-Point-Strecke von Thun nach Oberhöfen über den See genau gegen uns steht und diese kurzen Wellen das Schwimmen nicht erleichtern. Die Schwimmzeiten sind dementsprechend langsam.

### **Göhni darf man nie unterschätzen**

Alles läuft ordentlich soweit. Micha kommt nach guten 48 Minuten als Sechster aus dem Wasser, ich brauche geschlagene 5½ Minuten länger, bin damit allerdings auch noch auf dem 28. Platz. Auf dem Fahrrad zeigen sich bei mir auf der einen Seite die trainingstechnischen Lücken, auf der anderen Seite die üblichen Rookie-Fehler, vor denen alle warnen. Schon am Vortag lachte mich der Orga-Chef Heinz Zurbrügg fast aus, als ich ihm auf seine Frage nach den Möglichkeiten von Michael antwortete, dass ich ihn schon unter den Top 5 an einem guten Tag sehe. Er war zwar höflich, wie die Schweizer nunmal sind, gab mir aber schon sehr klar zu verstehen, dass er das für eine Überheblichkeit der deutschen Nachbarn hielt und hier kein Rookie fehlerfrei so weit nach vorne läuft. Er sollte sich sehr täuschen...

Denn Michael Göhner wäre nicht Michael Göhner, wenn er sich nicht erstens seriös vorbereiten und zweitens alles aus sich heraus holen würde. So fuhr er mit 3:27:00 Stunden die viertbeste Radzeit, nur gut 3 Minuten langsamer als die Bestzeit des späteren Siegers Jan van Berkel. Dieser war schon als erster aus dem Thuner See gestiegen und legte einen sauberen Start-Ziel-Sieg hin. Selbst auf dem MTB verlor Micha lediglich knapp 30 Sekunden auf Jan's Bestzeit und kam so als Zweiter in die dritte Wechselzone in Stechelberg. Dahinter ballerte Andi Wolpert, der schon zum zehnten Mal hier an den Start ging, nach gewohnt schwachem Schwimmen an mir auf dem Rad vorbei, erreichte Stechelberg als Siebter und erlief sich mit großer kämpferischer Leistung und Laufbestzeit noch Platz 2 overall. Göhner musste sich erst auf der finalen, steilen Passage kurz vor dem Schilthorn-Gipfel geschlagen geben und belegte dahinter Platz 3. Also auch Rookies können es in diesem zugegebenermaßen sehr speziellen Rennen auf's Podium schaffen. Gleichzeitig ist gute Streckenkenntnis hier sicher enorm hilfreich.

### **Energieelos wie ein nasser Sack**

Und bei mir? Nach schon nicht tollem Schwimmen zeigte sich praktisch sofort einer dieser rabenschwarzen Tage, die sich glücklicherweise bei mir nur ungefähr alle zehn Jahre offenbaren. In Kürze: Es ging gar nichts. So quälte ich mich schon auf dem Rad (wo mich bei dieser unerklärlichen Schwäche nicht einmal ein 28er-Ritzel zu retten vermochte) und ich tatsächlich beim steilsten Stück hinauf zur Großen Scheidegg absteigen musste (welche Schmach). Dann versuchte ich es noch mit dem Bike, aber auch hier halfen deutlich mehr Optionen bei der Übersetzung nicht über den Umstand hinweg, dass ich absolut energieelos wie ein nasser Sack über dem Lenker hing. Als ich dann noch völlig selbstverschuldet in der Abfahrt nach Lauerbrunnen einen Sturz hatte, war der Ofen aus und ich strich die Segel in Stechelberg. Schade. Mein erst zweites DNF in 31 Jahren Triathlon. Aber solche Tage gehören eben auch dazu – es kann nicht nur Sonnenschein und Podiumpätze geben.

Text: Jörg Schneider/[www.adventureraceing.wordpress.com](http://www.adventureraceing.wordpress.com)

Fotos: Andy Mettler/[swiss-image.ch](http://swiss-image.ch)

teilen

twittern

Dieser Eintrag wurde veröffentlicht in Panorama und verschlagwortet mit Bildergalerie, Inferno, Jörg Schneider, Michael Göhner von Meike Maurer. Permanenter Link zum Eintrag [<http://www.tritime-magazin.de/2016/08/die-herren-goehner-und-schneider-beim-inferno-triathlon/>].

**Die Kommentarfunktion ist geschlossen.**

# Slowtwitch.de

*If you wish to be out front, then act as if you were behind*

- [Home](#)
- [Anja & Stephan »](#)
- [Aktuelle Rennen](#)
- [Fotos »](#)
- [Impressum](#)

8/24/2016 | [0 Comments](#)

## Inferno Triathlon – geschüttelt! – nicht gerührt



6:30 Uhr, Strandbad Thun, Schweiz. Start zum Inferno Triathlon 2016.

Vor uns liegen 3,1km Schwimmen, 97 km Radfahren, 30 km auf dem Mountainbike und ein 25 km Berglauf hinauf aufs Schilthorn. Insgesamt über 5500 Höhenmeter.

Am Start: Die Delegation vom A3K Berlin & Friends.

Jeder hatte so seine eigene Meinung zu dieser Veranstaltung aber alle waren sich schon vor dem Start einig: Es würde *“episch”* werden.

Das Wetter: Besser als vorhergesagt.

Die 3 km über den Thuner See haben dann auch fast alle gut hinter sich gebracht.

Leider traf ich Anja bei der Hälfte der Schwimmstrecke. Das ist immer kein gutes Zeichen. Anja hatte in der Vergangenheit immer wieder mit extremem Kälteempfinden und Unterkühlung zu kämpfen.

Auch bei diesem Schwimmen sollte das wieder so sein.

Beim Wechsel wartete ich auf Anja, die sogleich von den Sanitätern in Empfang genommen wurde.

Nach einiger Zeit war ich mir sicher das sie wieder *“okay”* war und sie das Rennen würde fortsetzen können. Ein Kuss und auf ging es auf den ersten Radpart.



### Der erste Teil des Radparts

Für mich und den Rest der "Bande" keine besonderen Vorkommnisse bis auf eine sehr anspruchsvolle Strecke.

Leider hatte Anjas Pech noch kein Ende gefunden. Nach einem Schaltdefekt nach circa 30 km riss ihr Schaltauge ab. Mit Glück und der Hilfe einer Zuschauerin und eines Radladens saß Anja EINE STUNDE später wieder auf dem Rad. Gut 6 Minuten hinter dem Besenwagen, der den Cutoff darstellte. Tatsächlich gelang es Anja eben diesen Besenwagen einzuholen und wieder mit im Rennen zu sein!

Die technisch sehr anspruchsvolle und mittlerweile nasse Abfahrt von der großen Scheidegg führte aber dazu das Anja erneut stark unterkühlte und beim Wechsel auf das Mountainbike das Rennen beenden musste.



The Road uphill

Für den Rest ging es nun hinauf zur kleinen Scheidegg – mit dem Mountainbike.  
Was folgte war eine wunderschöne, technisch anspruchsvolle, aber nicht übermäßig krasse Abfahrt. Für mich war es der Beste Teil des Inferno Triathlons.



MTB Abfahrt

Als ob das alles nicht schon genug gewesen wäre, folgte jetzt der Berglauf zum Schilthorn und zur Kulisse des James Bond Films *“Im Auftrag ihrer Majestät”*, klar das ich da hoch muss! Ob es dort wohl Bondgirls geben würde ?

Bis auf Olaf (der war schon vorne weg) waren Valentin (nach 10km Abfahrt auf der Carbonfelge), Steffen und ich alle im Abstand von 6min in der Wechselzone zum Laufen. Denis hatte es unfreiwillig mit *“nüchternfahren”* versucht und war etwas zurück, Joycee war guter Dinge.



### Im Auftrag Ihrer Majestät

Der Berglauf – Berglaufen also ... soso. auf 25km 2150hm und die ersten 5km ging es runter! Wie soll das bitte gehen ?

Also erst einmal loslaufen und locker bleiben. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht wie es Anja ergangen war aber durch Zufall traf ich sie im Auto der Rennleitung am Fuß des Anstiegs. *“Was für eine Scheisse!”*, dachte ich. Anja tat mir so leid! Sie hätte es so verdient gehabt dieses epische Rennen zu finishen!

Von nun ab ging es jedoch *“Bergauf”*, also so **richtig** Bergauf. Es wurden zwar immer weniger Kilometer, aber die Anzahl der Höhenmeter schien sich kaum zu ändern. Was bedeutete, das es später viel, **viel** steiler werden musste.

## Inferno Triathlon 2016



Auf dem Weg zum Piz Gloria auf dem Schilthorn lernt man auch Leute kennen. Jürgen aus Bonn hatte ich zufällig schon am Vortag in Mürren getroffen und auch am Aufstieg trafen wir uns wieder und “*liefern*” ein gutes Stück gemeinsam. Danke für die nette Gesellschaft.



Zusammen sind wir Stark

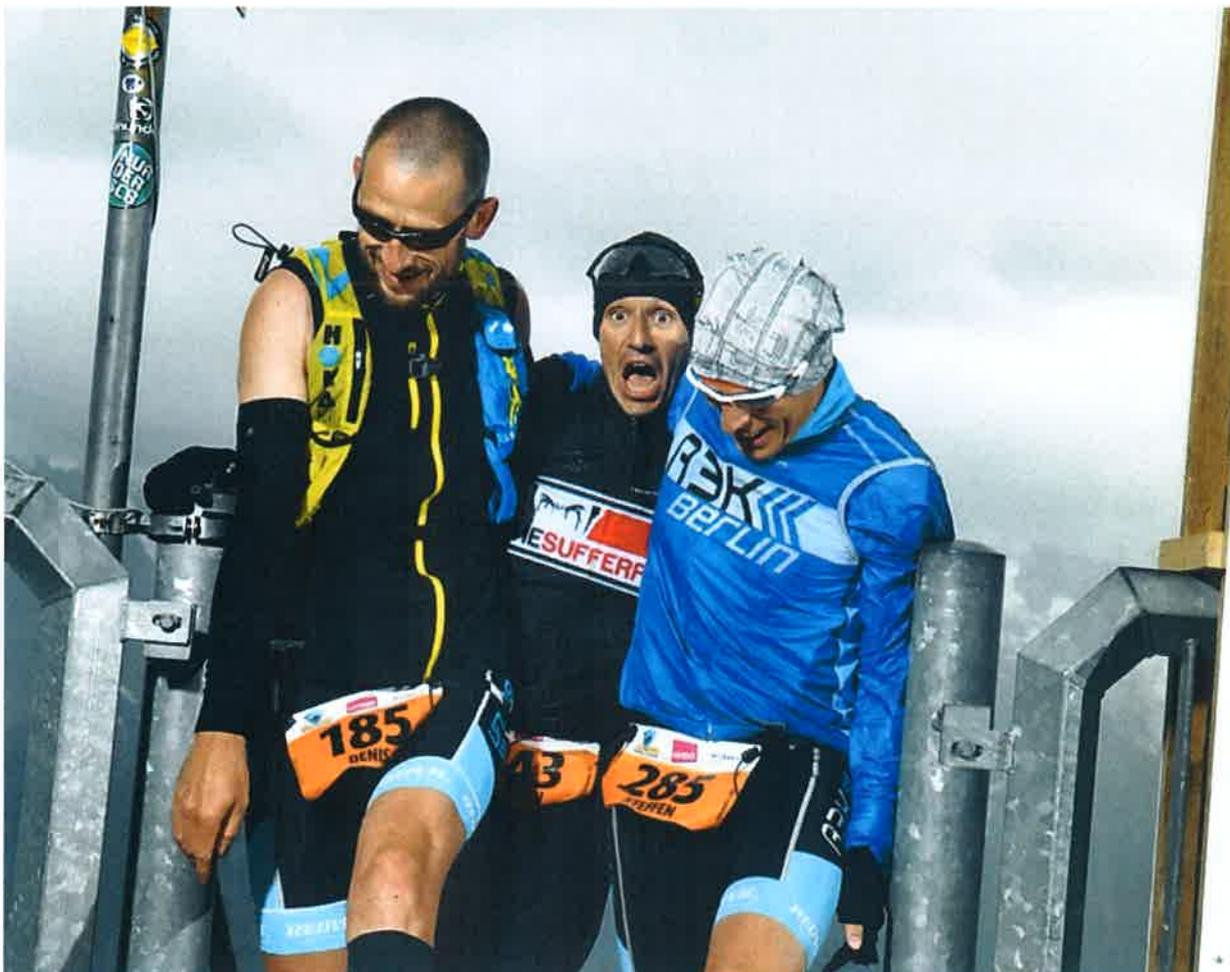
Bei “*Halbzeit*” in Mürren überschlugen sich dann die Ereignisse. Anja stand, in Goldfolie gehüllt (wegen der Unterkühlung), an der Strecke. Wir nahmen uns in die Arme, Tränen flossen und es war sehr emotional. Sie rief noch “*beeil dich!*” und bevor ich so richtig “*bedenken*” konnte was “*sich beeilen*” für die kommenden Kilometer heißen würde, trafen wir auf Steffen. Sein Knie “*wollte*” nicht mitmachen :/

Ab dem "Kannonenrohr" machten wir dann "gemeinsame Sache" und "liefen gehend" den Rest der Strecke.



### A3K Klassenfahrt

Und es wurde sehr "alpin". Mir persönlich ging es ab 2600m Höhe nicht mehr "ganz so gut" und ich musste mich auf jeden Schritt konzentrieren. Aber schaffen würden wir es, das was klar. Es wurde zwar sehr kalt, aber Regen oder gar Schnee blieb uns, entgegen der Vorhersage, erspart.



Finish auf 2970m

Auf den letzten 800m – also 15min :) – holte uns Denis ein und wir konnten gemeinsam ins Ziel laufen. Ein echt schöner Abschluss eines echt harten Tages.

Danke Jungs!

Es war ein sehr "eindrucksvolles" Event, welches seines Gleichen sucht.

RACE ON!

Stephan

Tags: [featured](#), [Inferno](#), [Inferno triathlon](#), [laufen](#), [Radfahren](#), [schwimmen](#), [triathlon](#)



Author:stephan

[View all posts by stephan →](#)

# Gewinnspiel: Startplatz für den Inferno Triathlon

17. Juni 2016



*Gewinne für das diesjährige Rennen am 20. August 2016 einen Startplatz für das unvergleichliche Triathlon-Naturerlebnisrennen zwischen Thun und dem Schilthorn!*



Härt, härter, Inferno! Nicht zu unrecht bezeichnen viele Teilnehmer den inmitten der beeindruckenden Bergwelt von Eiger, Mönch und Jungfrau ausgetragenen Inferno Triathlon als die schönste Hölle auf Erden. Mit seinen 5.500 zu bewältigenden Höhenmetern – verteilt auf die Distanzen 3,1 Kilometer Schwimmen im Thuner See, 97 Kilometer Rennradfahren über die Grosse Scheidegg nach Grindelwald, 30 Kilometer mit dem MTB über die Kleine Scheidegg nach Lauterbrunnen und 25 Kilometer Laufen auf das 2.970 Meter hohe Schilthorn ist der Inferno sicher alles andere als ein typischer Triathlon, aber er ist definitiv einzigartig und eines der fairsten und ehrlichsten Rennen überhaupt.

## Was musst du dafür tun?

Sag uns in maximal drei Sätzen, wieso du der richtige Teilnehmer für das Inferno Triathlon-Rennen am 20. August in der Schweiz bist. Außerdem interessiert uns, welche Triathlon-Erfolge und Bestzeiten du bereits erreichen konntest. Schick uns deine Bewerbung inklusive deinen Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnr. und Geburtsdatum) bis zum 30.6.2016 mit einem Foto von dir an [gewinnspiel@tritime-magazin.de](mailto:gewinnspiel@tritime-magazin.de)

\* Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, es besteht kein Anspruch auf Auszahlung des entsprechenden finanziellen Gegenwertes. Der Gewinn ist nicht übertragbar.

Fotos: Inferno Triathlon

teilen

twittern

Dieser Eintrag wurde veröffentlicht in Allgemeines und verschlagwortet mit Gewinnspiel, Inferno von Meike Maurer. Permanenter Link zum Eintrag [<http://www.tritime-magazin.de/2016/06/gewinnspiel-startplatz-fuer-den-inferno-triathlon/>].

**Die Kommentarfunktion ist geschlossen.**

**BZ BERNER ZEITUNG**

# Inferno-Triathlon: Am 3.3. ab 3.33 Uhr gehts los

**Thun/Schilthorn** Ab 3. März um 3.33 Uhr in der Früh ist die Anmeldung für den Inferno-Triathlon vom 20. August 2016 möglich. Erstmals wird auch ein Vorbereitungscamp durchgeführt.



Das Frühaufstehen für die erste Disziplin Schwimmen kann bei der Anmeldung geübt werden: ab 3.3. um 3.33 Uhr ist diese online möglich. Bild: Oliver Germann

Ab dem 3. März um genau 3.33 Uhr ist die **Online-Anmeldung** für den Inferno-Triathlon vom 20. August 2016 möglich. Dies teilte das Organisationskomitee am Montag mit. Die Organisatoren rechnen wiederum mit einem frühen Ausverkauf der Startplätze für Single-Athleten.

### Vorbereitung ist alles

Erstmals führt das OK – in Zusammenarbeit mit «Absolut Outdoor & Events» – auch ein Vorbereitungsweekend durch. Dieses sei voll auf den einzigartigen Inferno Triathlon ausgerichtet. Vom 29. bis 31. Juli geben Triathlon-Coaches, die alle Inferno-Finisher sind, ihr Wissen und ihre Erfahrungen an die Teilnehmenden weiter.



Am Rennwochenende vom 19. bis 21. August wird zudem eine «VIP-Betreuung» angeboten. Ein Team aus erfahrenen Triathleten übernehme die Organisation und Betreuung rund um den Wettkampf, der Athlet könne sich voll auf das Rennen konzentrieren. (ngg/pd)

(Erstellt: 22.02.2016, 08:48 Uhr)

22.02.2016

### Stichworte

Laufsport

### Kategorien

**Inferno-Triathlon:** 3,1 Kilometer Schwimmen, 97 Kilometer Rennrad, 30 Kilometer Mountainbike und 25 Kilometer Berglauf von Thun aufs Schilthorn.

**Inferno Team Trophy and Couple:** 3,1 Kilometer Schwimmen, 97 Kilometer Rennrad, 30 Kilometer Mountainbike und 17 Kilometer Berglauf, von Thun nach Mürren. Vierer-Teams mit mindestens einer Frau oder reine Frauentams. Couple-Teams mit mindestens einer Frau (auch reine Damen- und Herren-Couple-Teams möglich).

**Inferno Halbmarathon:** 21 km Berglauf von Lauterbrunnen aufs Schilthorn

Anmeldeunterlagen und Informationen unter [www.inferno.ch](http://www.inferno.ch).

### Artikel zum Thema

#### Inferno-Triathlon: Samuel Hürzeler siegt zum 3.Mal



**Thun/Schilthorn** Der Berner Oberländer Samuel Hürzeler vertraute am Samstag auf seine Stärke als Bergläufer, blies im Kanonenrohr zum Angriff und feierte überlegen seinen dritten Sieg am infernalischen Triathlon von Thun auf das Schilthorn. **Mehr...**

Von Ueli Flück 24.08.2015

#### Auch der OK-Präsident ist gefordert

**Oberland** «Der Inferno ist mit keinem andern Triathlon zu vergleichen», sagt Heinz Zurbrügg, OK-Präsident des Events von Thun aufs Schilthorn. Gefordert sind nicht nur die Athleten, sondern auch die Organisatoren mit ihren 800 Helfern.

**Mehr...**

Von Ueli Flück 19.08.2015

# RUNNER'S WORLD

## Inferno Triathlon Mürren 2016 Schweizer Doppelsieg über 5.500 Höhenmeter

Schwimmen, Radfahren, Laufen - so einfach hört sich Triathlon an. Beim Inferno Triathlon in Mürren gesellen sich allerdings zu den 155 Triathlon-Kilometern noch 5.500 Höhenmeter dazu.



Inferno Triathlon Mürren 2016 - Die Bilder

Foto: Swiss-Image



Foto: Swiss-Image

Atemberaubende Blicken bieten sich den hartgesottenen Teilnehmern des Inferno Triathlons nicht nur beim Radfahren.

### MEHR ZUM THEMA

Klare Siege auf verkürzter Strecke

Jan Raphael siegte beim ältesten Langdistanz-Triathlon Europas

Weser Hammer Triathlon 2016 - Die Fotos

Jungfrau-Marathon 2016 - Die Fotos

Martina Strähl gewinnt mit Streckenrekord

Schnellste Frau auf Platz zwei

Schon um 6:30 Uhr fiel am Samstag, den 20. August im Strandbad Thun der Startschuss zum 19. Inferno Triathlon. 3,1 Kilometer Schwimmen, 97 Kilometer Rennradfahren mit 2.145 Höhenmetern, 30 Kilometer Mountainbiken mit 1.180 Höhenmetern und schließlich ein 25-km-Lauf über 2.175 Höhenmeter standen zu diesem Zeitpunkt noch auf der Tagesagenda. Die Schweizer Jan van Berkel und Nina Brenn konnten die 19. Austragung für sich entscheiden. Auch ein Fun Triathlon für Kinder, Jugendliche und Einsteiger sowie ein Halbmarathon gehören zum Programm.

**Die schönsten Bilder vom 19. Inferno Triathlon Mürren 2016 finden Sie in der Bildergalerie ober- und unterhalb dieses Artikels.**

Milde Temperaturen von rund 20 Grad begleiteten die 335 Einzelstarter beim anspruchsvollen Inferno Triathlon 2016. Auch die diesjährige Austragung bot wieder ein spannendes Rennen. Als großer Favorit ins Rennen gegangen, stieg der Vorjahres-Zweite Jan van Berkel als Erster aus dem Wasser. Seine Führung sollte er über die verbleibenden 152 Kilometer nicht mehr hergeben und nach 9:06:46 Stunden als glücklicher Sieger das Ziel erreichen. Van Berkel sah sein Rennen als ideale Vorbereitung auf die in fünf Wochen stattfindende Weltmeisterschaft im Langdistanz-Triathlon beim Ironman Hawaii. Dahinter allerdings kämpfte sich der spätere Zweite

1.200 Athleten bezwangen den Großglockner

Ein Triathlon für Hartgesottene

THEMEN

Berglauf Triathlon Radfahren Schwimmen

Andreas Wolpert vom 42. Platz nach dem Schwimmen mit der schnellsten Laufzeit fast bis nach ganz vorne. Nach 9:20:34 Stunden und einer unglaublichen Aufholjagd lief der Ellwanger auf dem Schilthorn auf 2.970 Metern über dem Meeresspiegel ins Ziel. Beeindruckend auch seine Bilanz: schon zum zehnten Mal startete Wolpert beim Inferno Triathlon – und jedes Mal platzierte er sich unter den ersten vier. Nur 69 Sekunden hinter

Wolpert lief Michael Göhner (9:21:43 Stunden) bei seinem Inferno-Debüt im Ziel ein.

### Favoriten-Sieg durch Nina Brenn beim Inferno Triathlon 2016

Erwartungsgemäß konnte die Schweizerin Nina Brenn nach 10:03:21 Stunden auf dem Schilthorn als Siegerin des 19. Inferno Triathlons gefeiert werden. Die 37-Jährige übernahm auf der Rennrad-Strecke die Führung und behielt sie bis ins Ziel. Die Zweit- und Drittplatzierten arbeiteten sich kontinuierlich nach vorne. So konnte sich die Genferin Maya Chollet nach 10:26:17 Stunden als Nächste über ihr Finish und das Ende der Strapazen freuen. Nach 10:31:33 Stunden erreichte die Französin Verena Eisenbarth als Dritte das Ziel mit 5.500 Höhenmetern und 155 Kilometern in den Beinen.



Foto: Swiss-Image

"Stöckelschuhe verboten!" - kurz vor dem Ziel und seinem Sieg durfte Jan van Berkel das, zugegebenermaßen nicht ganz ernst gemeinte Verbotsschild wohl völlig egal gewesen sein.

### Kolumbianer gewinnt Halbmarathon mit 2.175 Höhenmetern

Wie die Laufstrecke beim Triathlon, führte auch der Halbmarathon über 2.175 Höhenmeter – allerdings auf einer verkürzten Streckenlänge von nur 21,0975 Kilometern. Recht knapp setzte sich hier der Kolumbianer Rodriguez William nach 2:04:35 Stunden durch. Auf der zum Teil extrem steilen Strecke ließ er den zweitplatzierten Arnold Aemisegger (2:05:47 Stunden) knapp hinter sich. Platz drei sicherte sich David Schneider nach 2:07:33 Stunden. Als schnellste Frau unter allen 390 Finishern erreichte die Britin Hannah Jarvis nach 2:33:51 Stunden das Schilthorn. Knapp fünf Minuten später lief die Bernerin Martina Tresch (2:38:25 Stunden) vor Andrea Huser (2:44:51 Stunden) über die Ziellinie in 2.970 Metern Höhe. Auch in einer Dreier-Staffel konnte der Berg-Halbmarathon bezwungen werden.

### Positives Fazit des OK-Präsidenten zum Inferno Triathlon 2016

"Trotz der schlechten Wetterprognose waren die Athleten sehr gut ausgerüstet und konnten das Rennen erfolgreich absolvieren", resümierte der OK-Präsident Heinz Zurbrügg. Das Schwimmen gestaltete sich aufgrund der Gegenwellen anspruchsvoller. Die kühlen Temperaturen ließen dafür schnellere Zeiten auf den folgenden drei Abschnitten zu. Doch gerade auf der Mountainbike-Strecke machte der Nieselregen das Handling nicht einfacher.

Jetzt noch besser laufen: aktuelle Lauftipps, News und Tests >>



Inferno Triathlon Müren 2016 - Die Bilder

Foto: Swiss-Image



Richtig aufräumen



Ir [simplify your life](#)

Fi Leicht gemacht, mit "simplify your life®"  
(PDF).

Lesen Sie auch: Kenenisa Bekele triumphiert in Berlin

## TRIATHLON-WETTKÄMPFE

---

### Triathlon-Wettkämpfe in Deutschland

Allgäu SwimRun Oy-Mittelberg 2016  
Berlin Triathlon 2017  
Berlin Triathlon XL 2017  
Tri Across Germany 2017  
Ironman Hamburg 2017

### Internationale Triathlon-Wettkämpfe

Ironman 70.3 Cozumel 2016  
Ironman Taiwan 2016  
Challenge Paguera-Mallorca Triathlon 2016  
Challenge Aruba Triathlon 2016  
Challenge Forte Village Sardinia Triathlon 2016  
Challenge Florianopolis Triathlon 2016  
Ironman Cozumel 2016

(©) Rodale-Motor-Pressse GmbH & Co. KG