

Inferno, das Erlebnis!

Was unterscheidet mich von einem Italiener? Sicher einiges. Klar, Pasta essen und Rotwein trinken steht auch bei mir hoch im Kurs (oft ein wenig zu hoch...). Was mich aber ganz sicher auf eine ganz andere Idee bringt als der Südländer, ist das Wort „Inferno“. Nicht Hitze und Elend, nein Faszination, Herausforderung, tolle Erlebnisse mit der Natur und Menschen, Glücksgefühle und eine grosse Zufriedenheit verbinden mich mit „Inferno“.

Deshalb zieht es mich im Frühjahr immer wieder aufs Velo, schnüre ich die Laufschuhe wieder öfters, ziehe ich die immergleichen monotonen Bahnen im Schwimmbad.

Letztes Jahr war ich nicht dabei. Das war auch gut so. Die Familie vergrösserte sich im Sommer auf vier Personen und das hatte für mich Priorität. Und doch war ich am Inferno-Samstag 06 mit meinen Gedanken nicht immer am Bürotisch, wo ich beschäftigt war, die nächste Schulwoche vorzubereiten (die armen Lehrer müssen eben auch samstags noch arbeiten ...).

Umso mehr freute ich mich auf die diesjährige Ausgabe. Nach 02 und 03 als Team-Velofahrer, 04 und 05 als Single, stand mein fünfter Start bevor.

Der Inferno ist eigentlich ein zweitägiger Anlass. Das macht ihn, nebst anderem natürlich, noch spezieller. Der Inferno-Freitag steht ganz im Zeichen der letzten Vorbereitungen. Am Vormittag unterrichtete ich noch zwei Lektionen, gab mir Mühe mich auf die Schule zu konzentrieren, war aber innerlich schwer im Inferno-Fieber.

Am Vormittag drehte ich noch ein letztes Bündeli mit dem Bike und hatte das Gefühl, die Beine hätten diesen Sommer noch nie so schlecht gedreht wie heute... Ja, morgen müssen sie dann bereit sein. Unterwegs verklemmte sich beim Schalten die Kette zwischen grosser Scheibe und Rahmen, so dass ich ganze zehn Minuten benötigte, um das Malheur zu beheben. Auch das lieber heute als dann morgen...

Das Mittagessen war eher Verpflegung denn Genuss. Die zwei Teller Pasta brachte ich fast nicht runter. Das ist schon komisch; wenn man nicht zu viel sollte, möchte man mehr und wenn man dann einmal viel sollte, kann man fast nicht...

Die farbigen Säcke hatte ich bereits am Morgen gepackt. Also verabschiedete ich mich von meinen Liebsten, lud das Material ins und die Velos aufs Auto und machte mich auf nach Oberhofen.

Die Wechselzone war schon fast gefüllt mit Rennvelos (also bin ich schon heute nicht bei den Schnellsten). Auch meine Kollegen, Mänu und Sergio, waren mit einrichten fertig als ich ankam. Doch so geduldig die zwei auch schon während der Trainings mit mir waren, warteten sie einmal mehr und wir fuhren gemeinsam weiter nach Grindelwald.

Irgendwie sieht das hier anders aus als früher, ah genau, die lange Garage ist weg. So hat man jetzt den totalen Ueberblick über die Wechselzone.

Fast ein wenig ehrfürchtig schritt ich an Wechselplatz Nummer eins vorbei, dem Platz von Seriensieger Pschebizin. Dessen Bike hätte dringend einen Putz nötig gehabt. Ja, auch die Cracks kochen ... eh putzen eben nur mit Wasser.

In Stechelberg habe ich dann noch rasch den Sack mit den Laufutensilien deponiert.

Uebrigens, dieses Jahr gab ich mir zum ersten Mal Mühe, die Sachen ordentlich und logisch, in der Reihenfolge, wie ich sie dann wieder rausnehmen werde, zu packen. So, dass Aeschbi, der Ehemann von Speakerin Isa, nicht wieder trockene Bemerkungen machen muss wie „Was hast du so lange im Zelt gemacht? Warst du nie im Militär?“

Zuhause angekommen wars schon wieder Zeit zum Essen. Es gab ... eh, ... ah ja genau, zwei Teller Pasta.

Den Abend genoss ich mit meiner Familie, das ist die beste Entspannung. Als die Kinder im Bett waren, machte ich noch meine fünf Sandwichs bereit: Weggli, Butter, Trockenfleisch und ein wenig Salz sind die Zutaten. Der morgige Tag wird also schon rein kulinarisch ein Genuss!

Die Vor-Inferno-Nacht durfte ich sogar im Einzelzimmer mit geschlossener Türe verbringen, so dass, wenn bei unserer Kleinsten wieder die Zähne stossen, ich friedlich weiterträumen darf. Merci Marlene, du bist echt ein Schatz! Wie du mich in letzter Zeit unterstützt hast, das ist grossartig! Wie kann ich das wieder gutmachen?

Samstag, 18. August, 4:45 Uhr, endlich weckt mich mein Handy: „Du hast genug gewartet, kannst aufstehen, das Abenteuer beginnt!“

Zum Zmorge gibt's ein Honig-Weggli, auf den Kaffee verzichte ich, den Lärm der Maschine hätte nur die Kinder geweckt. Mit dem grünen Sack unter dem Arm geht's raus zum vereinbarten Ort, wo ich von Monika, auch sie eine Single-Athletin, und ihrem Partner und Betreuer Mänä abgeholt werde.

Im Strandbad in Thun treffe ich Annick und Goofy, zwei meiner BetreuerInnen (vielen Dank noch einmal für die Unterstützung und das frühe Aufstehen!). Auch Mänu und Sergio sind da und so veranstalten wir noch eine kleine Plauderstunde. Da noch ein bisschen plagieren, hier noch ein trockener Spruch, so wies halt ist, wenn man ein wenig aufgeregt ist.

Ein letzter WC-Besuch, dann hinein in den Neo. Kurz bevor ich ins Wasser steige werde ich noch von meiner Schwester umarmt und beglückwünscht. Dann, die prüfende Zehenspitze ins Wasser: „So schlimm ists gar nicht“, meldet sie. Das ist ja beruhigend!

Ich begeben mich mit Sergio ins Wasser und wir machen uns auf den Weg Richtung Startballone. So weit vorne war ich noch nie gestartet, mein Top-

Athlet neben mir hat mich dazu verleitet. „Soll ich nochmals zurückgehen?“ - „Nein, ich schwimme dann einfach ein wenig schneller...“ ;-)

6:30 Uhr, der Startschuss fällt! Ich als schlechter Schwimmer, versuche so lange wie möglich im Wasser zu gehen. Erst als mir das Wasser bis zur Brust steht, begeben mich in die Horizontale und mache die eingeübten Bewegungen so gut und schnell wie möglich. Mein Schwimmkollege, ein richtiges Schwimm-Ass, äusserte sich nach einer Trainingslektion einmal so: „Für dass du Nichtschwimmer bist, schwimmst du eigentlich gar nicht schlecht!“ Wollte er mich damit aufstellen? Ich weiss es noch heute nicht genau.

„Hey, jetzt ist Inferno!“, schießt es mir durch den Kopf. Irgendwie bin ichs mir noch gar nicht recht bewusst. Seit Wochen habe ich davon gesprochen, mir Gedanken gemacht, Eventualitäten gedanklich durchgespielt. Heute ist es soweit! Es gibt nicht viel Langweiligeres als 3.1 km durch einen See zu schwimmen. Ich versuche einfach zu „warten“, bis ich in Oberhofen ankomme, dann geht für mich das Rennen erst richtig los, das Velofahren ist meine grosse Leidenschaft.

Manchmal möchte ich auf die Uhr schauen um zu sehen, wie lange ich schon unterwegs bin, aber die 2,75 Sekunden die ich dann verlieren würde, sind mir dann doch zu schade...

Kurz vor Oberhofen macht sich meine Blase bemerkbar. „Soll ich wirklich in den Neo ..., nein, dann besser auf der Radstrecke eine Pause einlegen.“ Dann reut mich aber wieder die Zeit, die dabei verloren ginge. „Jetzt hättest du doch gerade Zeit, wenn du nichts besseres tust als schwimmen?“ - „Ja, aber dann..., nein das geht doch nicht, wo kann das „warme Wasser“ dann raus?“

Wie ich das Problem schliesslich gelöst habe, bleibt mein Geheimnis. Denn schon sehe ich die Steine von Oberhofen unter mir, der langersehnte Ausstieg rückt näher. Endlich geschafft!

Das Umziehen geht tatsächlich ruhiger, vielleicht sogar etwas schneller, mit der neuen Ordnung im Sack. Beim Ausgang aus der Wechselzone steckt mir Goofy zwei Sandwichs zu. Mathias, einer meiner Schüler und dessen Mutter feuern mich noch an (Danke für die Unterstützung!) und auf geht's. Wie immer auf dem Flachstück noch eine Banane essen und schon geht's in die erste Steigung Richtung Aeschlen. Meine Beine fühlen sich auch heute nicht wirklich toll an. Aber das ist gut so, dann laufe ich nicht in Gefahr, dass ichs zu schnell angehe (als Langdistanz-Triathlet betrachtet man ja alles von der positiven Seite!).

Das Wetter heute ist wirklich toll! Die Sonne schiebt sich langsam über die Gipfel und gibt schon die ersten wärmenden Strahlen ab. Nach einer guten Stunde begeben mich auf die Abfahrt von Beatenberg Richtung Interlaken. Auf der Umfahrung Interlaken entdecke ich gut hundert Meter vor mir ein Velo-Atelier-Trikot: Das ist Monika. Ein kurzer Schwatz beim Ueberholen, „machs guet“ und weiter geht's am rechten Brienersee-Ufer entlang, eine wunderschöne Gegend mit vielen Flachstücken, wo man herrlich „z mörgel“ kann (wohlverstanden bei Tempo über 35, die Bänkli sind für Touristen).

Kurz vor Brienz, gerade als ich meinen letzten Bissen hinunterschlucken will und das Tempo wieder anziehen will, überholt mich ein „Schnellzug“ mit Bidu Baumgartner als Lokomotive. Super, das Zügli fährt in etwa so schnell, wie ich eigentlich nach dem Verpflegen wieder weiterfahren wollte. Im Schlepptau Bidus hängen Leute, die ich bereits im Raum Interlaken überholt hatte. Ich ärgere mich ein erstes und zum Glück auch ein letztes Mal an diesem Inferno. Es ist nicht einfach, in einer etwa fünfzehnköpfigen Gruppe nicht am Hinterrad eines andern zu hängen. Immer wieder Tempowechsel, ausweichen, nach vorne sprinten, ein unnötiger Kräfteverschleiss. Für alle Nicht-Reglement-Belesenen: Windschattenfahren ist am Inferno verboten, steht so im Reglement und wird auch am Athleten-Briefing jedes Jahr wieder erwähnt. Aber eben, bei einigen Sportlern und Sportlerinnen ist der Ehrgeiz wohl grösser als der Fairness-Gedanke.

So, ich wende mich wieder dem Positiven zu, Brienz ist bereits passiert und Meiringen wird anvisiert. Ein kurzes Gigathlon-Gratulieren bei Bidu, dann bereite ich mir körperlich und mental auf die Grosse Scheidegg vor.

Der Aufstieg ist steil wie immer, aber die Sonne verleiht den Bergen, Wäldern und Bergwiesen einen wunderschönen Glanz. In Rosenloui noch einmal gut verpflegen, denn schon wartet die „Mauer“ der Schwarzwaldalp. Zwei Athleten schieben ihr Rad, ich murkse so gut wies geht den kleinsten Gang rauf, mein Puls steigt ein erstes Mal über die 170er Marke und oben auf dem Bödeli nach der „Mauer“, drehe ich wie immer zwei Ehrenrunden um zu trinken und dem Laktat in meinen Beinen den Rückweg zu erleichtern.

Bald ist der Aufstieg geschafft und dank der angenehmen Temperaturen kann ich sogar aufs Gilet für die Abfahrt verzichten. In mir steigt eine grosse Vorfreude auf die Wechselzone in Grindelwald auf, es warten dort nämlich meine Frau, Noel „mi Büebu“ und meine Schwester. Die nicht ungefährliche Abfahrt liegt hinter mir und ich höre bereits den Speaker. Beim Balken erspähe ich meine Lieben und vor lauter Aufregung wähle ich prompt die falsche Veloreihe. Die Bike-Suche dauert aber zum Glück nur kurz.

Beim Ausgang der Wechselzone stehen sie nun! „Hopp Papi!“ Noels hohes und fröhliches Stimmchen lässt mir eine Träne in die Augen schiessen. Eine kurze Unterhaltung, die Trikottaschen werden mit Sandwichs und Bananen wieder gefüllt, ein Muntsch, und aber über die Brücke. Kleine Scheidegg, ich komme!



Die Beine fühlen sich nicht wirklich toll an. Ich fahre einen oder zwei Gänge tiefer als gewohnt. Mit abwechslungsweisem Wiegetritt und wieder Sitzen suche ich den Rhythmus. Vor zwei Jahren war ich hier Nahe am Aufgeben. „Stopp, keine negativen Gedanken!“ So lange es ja noch rollt...

Kurz nach dem Wechsel von der asphaltierten Strasse auf die Naturstrasse hole ich Bidu wieder ein. Ein

Glücksfall, für meine Gefühlswelt. Seine aufmunternden Worte wie „Eh, du treisch super! Das gseht ganz locker us!“ geben mir den Glauben zurück, doch nicht ganz so schlecht unterwegs zu sein. Bidu spürt noch die Strapazen des Gigathlons und deshalb nimmt ers heute gemütlicher als in andern Jahren. Das ermöglicht mir, den restlichen Aufstieg zur Kleinen Scheidegg mit meinem grossen sportlichen Vorbild ;-)) zu bestreiten.

Auf der Abfahrt fährt er dann wieder mindestens eine Liga höher und ich vernichte die Höhenmeter in meinem gemütlicheren Tempo. Die Waldpartie bei Wengen (über)fördert mich wie jedes Jahr wieder neu, einmal kann ich mich gerade noch an einem Baum festklammern um so einen Sturz zu verhindern. Glücklicherweise über die gemeisterte Abfahrt erreiche ich Lauterbrunnen. Das etwas flachere Stück bis Stechelberg eignet sich gut für eine ausgiebige Verpflegung vor der Laufstrecke. Obwohl ich grundsätzlich viel lieber velofahre als laufe, freue ich mich, das Bike abzugeben und eine aufrechte Haltung einnehmen zu können. Der Rücken schmerzt.



Im Zelt treffe ich Sergio. Wir beschliessen, die Laufstrecke gemeinsam in Angriff zu nehmen. Nach dem Umziehen gibt's wieder ein Wiedersehen mit der Familie. Noel läuft einige Meter mit uns mit und hat grossen Spass daran. Zum Abschied gebe ich ihm einen Kuss und weiter geht's. „Und deiner Frau hast du keinen gegeben!“, mahnt mich eine innere Stimme!

Ou ja, hm, soll ich umkehren? Nein, dann muss Sergio warten. Ich nehme also die flache Partie nach Lauterbrunnen als schlechter Ehemann mit einem nicht besseren Gewissen in Angriff.

Nach über sechseinhalb Stunden auf den Rädern ist es nicht einfach, den Laufrhythmus zu finden. „Nicht so schlimm, nach Lauterbrunnen geht's ja aufwärts, dann muss ich eh den Berggang einlegen.“ Im Dorf sitzen am Strassenrand zwei Gigathlon-Team-Mitglieder 2002, Trix und Erwin. Es ist immer schön, Leute zu treffen (oder halt an ihnen vorbei zu rennen), die man kennt.

Im Aufstieg auf die Grütschalp kann ich nicht mehr auf wirklich frische Beine zählen. Es entsteht ein Mix aus Laufen und schnellem Gehen, Gehen vor allem in den steilen Waldpartien. Der flache Teil vor Mürren ermöglicht mir wieder ein regelmässiges Lauftempo. Dort überhole ich Airton, mein Brasil-Inferno-Freund aus Spiez. Er sieht richtig glücklich aus, geniesst jeden Meter. Der wird das Schilthorn ganz sicher auch erreichen!

Mürren ist erreicht. Viele Leute stehen am Wegrand, sitzen in den Strassenbeizen und ihr Applaus und ihre Zurufe setzen neue Energien frei. Eine grossartige Unterstützung! Vor dem Sportzentrum dann wieder meine treuen BegleiterInnen, Noel der bis zur Verpflegung mitrennt (Bravo, du hast wohl das Talent der Mutter geerbt) und endlich die nachzuholenden Stechelberg-Küsse.



Die Luft ist merklich kühler geworden, wird bestimmt noch kälter werden und so ziehe ich wärmere Kleider an. Ein Becher Bouillon, Cola, noch etwas Wasser, und tschüss, wir sehen uns dann oben.

Sergio ist für mich ein weiteres motivierendes Element an diesem Tag. Ob wir stumm hintereinander gehen oder zwischendurch wieder ein wenig plaudern, es tut gut, mit jemand Bekanntem unterwegs zu sein.

Die Leute an den Verpflegungsposten, nicht nur auf dem Abschnitt Mürren - Schilthorn, machen einen super Job. Fast überall ein kurzes Gespräch, ein Witzchen, die Wünsche werden einem praktisch

vom Gesicht abgelesen. Und der Bergkäse am dritten Verpflegungsposten nach Mürren ist schon legendär und immer hochwillkommen (Salz!).

Im Kanonenrohr treffe ich weitere interessante Leute wie z.B. Ürsu Hänni, der mir seine Trinkflasche anbietet (die SRS-Leute haben einfach ein gutes Herz!) oder der vom Gigathlon 02, mit den gelben Reifen (wir hatten die a...kalte und nasse Abfahrt vom Nufenen zusammen bestritten und kannten nur die Reifenfarben voneinander). Nun kenne ich seinen Namen.

Das Schilthorn ist in Nebel gehüllt. Schon auf der Birg hört man den Speaker, weit kann es nicht mehr sein. Eine tiefe Zufriedenheit steigt in mir auf. Noch ein letzter, steiler Kilometer. Auf den letzten Stufen vor der Terrasse höre ich Noels „Bravo Papi!“ Die Gefühle übermannen mich. Die letzten Meter rennt Noel zwischen Sergio und mir ins Ziel. Marlene ist auch da. Geschafft!



Im Athleten-Raum treffe ich auf viele Freunde,

Kollegen und Bekannte. „Gratuliere!“ „Wie ischs gange?“ „Du gsehsch no früsch us!“ ... Solche und ähnliche Sätze vermischen sich mit zufriedennem Gelächter und glücklichen Gesichtern.

Ja, und wenn ich dann da so sitze, inmitten der glücklichen Inferno-Familie, kann ich mir kaum vorstellen, nächstes Jahr, am Inferno-Samstag zu Hause zu sitzen und Tests zu korrigieren.

Das ist vielleicht das einzig Negative am Inferno: Man kommt fast nicht mehr davon los!