

Mein persönlicher

INFERNO

22. August 2009

5.500 Höhenmeter schwimmend, per Rennrad, Mountainbike und zu Fuss durch das Berner Oberland



EIN TAG AN DER GRENZE DES MÖGLICHEN

Schwimmen im Thuner See, mit dem Rennrad über die Grosse Scheidegg, dem Mountainbike über die Kleine Scheidegg und zu Fuss auf den Schilthorn Gipfel - Ein Erlebnisbericht von Ulrich Poblitzki

Samstag, 22. August 2009, 06:30 Uhr, Strandbad Thun, Berner Oberland, Schweiz. Zusammen mit 330 weiteren Athleten stürze ich mich in den Thuner See und mache mich auf die Reise zum Schilthorn Gipfel. Dazwischen liegen 3 Kilometer Schwimmen, 97 Kilometer auf dem Rennrad mit 2145 Höhenmetern, 30 Kilometer Mountainbiken über 1180 Höhenmeter und 25 Kilometer zu Fuss mit einem Anstieg von 2175 Metern.

Zwischen Sonnenauf- und untergang, der um 20:30 Uhr den Zielschluss auf dem Schilthorn bestimmt, bleiben mir 14 Stunden zur Bewältigung der Strecke von 155 Kilometern und 5.500 Höhenmetern.

Luft- und Wassertemperatur betragen jeweils 20° Celsius und so verläuft der Start recht angenehm. Kurz bevor wir ins Wasser gehen, kommt eine leichte Brise auf. Rückenwind. Macht er sich auf den ersten Metern noch nicht bemerkbar, so schiebt sich nach 20 Minuten eine leicht-

te Windwelle auf. Diese treibt uns auf angenehme Weise Richtung unserem Ziel, dem Strandbad Oberhofen. Das liegt hinter dem Schloss Oberhofen, das extra für uns Schwimmer zur Orientierung in der Morgendämmerung beleuchtet wird. Es geht so gut voran, dass ich fast den Schwimmausstieg verpasse und von einem Begleitboot wieder eingefangen werde. Nach 53 Minuten erreiche ich den Ausstieg.

Mein Rennrad wartet schon auf mich. Schwimmbrille, Bademütze und Neoprenanzug abgelegt und in den „Wechselbeutel“ verpackt, aus dem ich die Startnummer, Radhelm, -brille, -handschuhe, -schuhe, -trikot, Socken, und die Regenjacke entnehme. Bis ich meinen Hausstand sortiert habe, vergeht eine halbe Ewigkeit.

Endlich sitze ich auf dem Rad und bemerke, dass mein Puls über 170 Schläge pro Minute beträgt. Das ist zu hoch. Wenn das so bleibt, werde ich schon



Schwimmstart in Thun

Kurz vor dem Schwimmstart bin ich noch guter Dinge und blicke erwartungsfroh in den beginnenden Tag



Am Beatenberg ...

bin ich immer noch guter Dinge

nach zwei Stunden keine Kraft mehr haben und müsste das Rennen aufgeben. Mein Puls sollte sich zwischen 140 und 150 Schlägen einpendeln. Also langsamer fahren.

Das muss ich automatisch, denn schon biege ich ein zur Auffahrt auf den Beatenberg. Mit einer Höhendifferenz von 640 Metern zwar der kleinste Anstieg des Tages. Dennoch nicht gerade eine ideale Voraussetzung, um den Puls zu kontrollieren. Ganz langsam gelingt es mir, eine vertretbare Herzfrequenz zu erreichen.

Auf einem etwas flacheren Stück dreht ein Teilnehmer, der 200 Meter vor mir fährt, plötzlich um. Er bleibt stehen und schaut den Abhang hinunter. Ich höre ein Knacken im Wald und als ich an die Stelle komme sehe ich einen weiteren Fahrer der 20 Meter den Abhang hinunter im Gestrüpp sitzt. Sein Rad ist nochmals 10 Meter weiter abgerutscht. Mein Puls ist vor lauter Aufregung wieder auf 170. Der Fahrer schüttelt sich und auf die Frage des Kollegen ruft er: „S' isch güet.“ Ich nehme an, das bedeutet, er hat sich nicht verletzt und fahre weiter.

Sicherheitshalber teile ich den Vorfall dem nächsten Sanitätsposten mit. Die Posten befinden sich in regelmässigen Abständen an der Strecke – über die gesamte Distanz. Zusätzlich gibt es an gefährlichen Stellen eigene Posten, die auf Gefahren hinweisen. Eine perfekte Streckensicherung, die ich später fast noch in Anspruch nehmen muss.

Im oberen Teil des Beatenbergs erwartet mich dichter Nebel. So hat es der Meteorologe gestern Abend in der Wettkampfbesprechung vorausgesagt. Nach seiner Prognose werde ich den ganzen Tag über immer wieder in den Nebel vorstossen, der die Berggipfel umhüllt. Lediglich der Schilthorngipfel liegt so hoch, dass er die Wolkendecke überragt. Der Ausblick auf das Wolkenmeer von oben soll am Abend der Lohn meiner Mühe sein. Hin und wieder soll es etwas nieseln, aber nicht regnen.

Endlich ist der Sattel des Beatenbergs erreicht und es geht in die Abfahrt. Der Nebel sorgt für schlechte Sicht und feuchte Strassen. Ich fahre mit gedrosselem Tempo herunter. Unten angekommen umrunde ich Interlaken. Anschliessend geht es für 40 Kilometer flach nach Meiringen. Jetzt bleibt Zeit, um reichlich zu essen und zu trinken. Schliesslich werde ich im Laufe des Tages etwa 10.000 kcal an Energie verbrauchen.

Ich finde Anschluss an eine Gruppe, mit der ich mich durch den plötzlich einsetzenden Starkregen kämpfe. Jeder kann sich mal irren, warum nicht auch der Meteorologe, der das Wetter für die letzten 11 Infernos angeblich immer korrekt vorhergesagt hat. Jammern hilft nichts, da muss ich halt durch. Nach einer halben Stunde hört es zum Glück wieder auf zu regnen. Da erfasst mich eine Windböe. Im ersten Moment denke ich: „Auch das noch, jetzt haben wir Gegenwind!“ Ich erinnere mich dann aber an ein Gespräch mit einem Schweizer Inferno-Veteranen, der mich vor dem Wind am Militärflughafen gewarnt hat. Da sehe ich auch schon das Rollfeld. Ich schummle mich im Windschatten meiner Mitfahrer durch die nächsten Kilometer.

In zahlreichen Gesprächen mit Teilnehmern, Helfern und Zuschauern in der Woche vor dem Wettkampf habe ich so viele wertvolle Tipps und Hinweise erhalten, dass ich über jeden Meter der Strecke perfekt informiert bin. Der Inferno ist für die Region ein echtes Happening. Täglich gibt es Radiosendungen mit Reportagen und Interviews, überall sind Hinweise und fast jeder Schweizer scheint entweder als Teilnehmer oder Helfer im Einsatz zu sein. An der Strecke sind überall Menschen, die die Athleten anfeuern. Ich fühle mich gut aufgehoben.

Nach 70 Kilometern dann der Verpflegungsposten vor der grossen Scheidegg. Die folgenden eineinhalb Stunden werde ich bergauf strampeln. Dafür brauche ich frische Getränke. Ich klappe den

Deckel meiner Tupperbox (Eidgenosse, 2 Liter, siehe Bild), die ich am Lenker montiert habe, auf um Isostar nachzufüllen. Ein junger Helfer fragt kurz: „Füllen?“ Noch bevor ich antworten kann, pressen er und sein Kollege drei Liter in meinen Zwei-Liter-Tank. Druckbetankung! Wenn das süsse Zeug nachher auf der Abfahrt an den Felgen klebt, ist die Bremswirkung wenigstens besser.

Eigentlich wollte ich nur einen Liter mitnehmen, der sollte reichen bis zum nächsten Wechsel. Jedes Gramm zu viel, das ich jetzt über 1370 Meter Höhendifferenz auf die Grosse Scheidegg schleppen muss, wird mich zusätzliche Energie kosten. Im Verhältnis zu dem Gewicht, das ich am Körper überflüssiger Weise mit mir herumtrage, macht das Kilo Isostar allerdings auch nichts mehr aus. Ich nehme also erst mal alles mit.

Kaum wieder in Fahrt, grinst ein überholender Fahrer zu mir rüber und meint mit Blick auf meine Getränkebox: „Du bisch aber durschtig!“

Jetzt geht die Quälerei los. Meter für Meter arbeite ich mich nach oben. Der Höhenmesser muss kaputt sein. Er will einfach keinen nennenswerten Höhengewinn anzeigen. Ich beschliesse, eine Stunde lang nicht mehr drauf zu schauen. Der Anstieg ist gnadenlos. Es will einfach nicht flacher werden. Blöde Rampe.

Die Strasse überquert immer wieder einen Bach und so kann ich mich wenigstens



Zwischen Interlaken und Meiringen ...

bleibt Zeit, sich etwas zu erholen

hin und wieder durch einen Blick in die Natur ablenken.

Endlich wird es dann doch etwas flacher, und mir bleibt eine Minute, um mich zu erholen, bevor es dann zur Passhöhe geht. Oben angekommen überlege ich, ob ich meine Wind- und Regenjacke anziehen soll, sehe aber davon ab. So schlimm wird es auf der Abfahrt schon nicht werden. Ich schleiche durch den Nebel, bis mich ein anderer Radler überholt. Jetzt schnell dranhängen. So unvermittelt, wie er gekommen ist, verschwindet der andere auch wieder im Nebel und ich bin wieder allein – fast.

Entweder habe ich wegen der grossen Anstrengung Halluzinationen oder da stehen tatsächlich Kühe und ein Widder links und rechts der Strasse. Direkt vor mir quert ein Schwein meine Bahn und ich kann gerade noch ausweichen. Abends erzählen mir andere Fahrer von ähnlichen Erlebnissen. Einer ist sogar in eine Kuh gerauscht. Sein Rad war hin, er hat sich aber nicht ernsthaft verletzt.

Auf der Abfahrt wurde es mir dann richtig kalt. Der Nebel, der sich in den Kleidern absetzt hat, gepaart mit den verschwitzten Klamotten und dem Fahrtwind sorgen für eine rasche Auskühlung. Ausserdem schmerzen die Hände vom verkrampten Bremsen. Bevor ich mir überlegen kann, was schlimmer ist, bin ich allerdings schon in Grindelwald, dem zweiten Wechsel. Nicht ganz 4 ½ Stunden war ich auf dem Rennrad unterwegs. Ich liege im Zeitplan.

Der Wechsel aufs Mountainbike geht schnell, allerdings suche ich eine Weile nach dem Ausgang aus der Wechselzone. Ich erfreue mich gerade an der aufrechten Sitzposition, da geht es auch schon in den Berg. 1180 Höhenmeter auf die Kleine Scheidegg. Die Strasse ist geteert und ich hoffe, dass es so lange wie möglich so bleibt. Nach der Hälfte des Anstiegs mündet sie in einen Schotterweg, der allerdings recht gut zu fahren wäre – wäre ich nicht schon so schlapp. Ich wechsele ständig zwischen sitzendem und stehendem Fahren und finde einfach keinen Rhythmus. Als es nicht mehr so recht weiter gehen will, mache ich erst mal eine Pinkelpause. Die zwei Liter Iso müssen ja wieder raus.

Ich fühle mich danach nicht wesentlich leichter und es rollt auch nicht flüssiger. Als es nochmals etwas steiler wird, nehme ich das zum Anlass, mein Bike ein paar Meter zu schieben und dabei einen Energieriegel zu verzehren. Eine blöde

Idee. Dort, wo es zu steil zum Hochfahren ist, ist es erst recht zu steil, das Rad mit einer Hand zu schieben und in der anderen Hand einen Riegel zu halten. Irgendwie eiere ich doch weiter und als die Kohlehydrate verzehrt sind, gibt es keinen Grund mehr, nicht wieder aufzusteigen. Die nächste Rampe ist aber ein idealer Grund, wieder abzustiegen. Ich schiebe wieder.

Gerade als ich beginne, über Sinn und Unsinn solcher Sportveranstaltungen nachzudenken, sehe ich, dass auch die Athleten vor mir ihre Räder schieben. Frust weicht der Hoffnung, denn: In der Streckenbeschreibung steht, kurz vor dem Pass „werden nur die wenigsten von Euch noch in der Lage sein, zu fahren.“ Heisst das, ich bin schon fast oben? Meine Familie wollte oben warten. Ich schöpfe Hoffnung und schon entdeckt mich meine Tochter und ruft „Papa“. Mein Sohn schlendert grinsend hinter mir her und muntert mich mit dem Vorwurf auf: „Der Spitzenreiter war schon vor eineinhalb Stunden hier oben“. Meine Frau fordert mich auf, aufzusteigen und den Rest bis zur Kleinen Scheidegg zu fahren. Das hätten die anderen Athleten schliesslich auch so gemacht. Wie jeder gute Ehemann gehorche ich und quäle mich die letzten Meter auf dem Rad nach oben.

Jetzt kommt meine Spezialität: Die Mountainbikeabfahrt. Es geht erst einmal eine lange Gerade entlang und nachdem sich der Nebel etwas verzieht, komme ich entspannt auf Tempo. Hinter mir folgt ein Radler mit quietschender Bremse. Während ich eine Haarnadelkurve ausfahre, nimmt der Kollege den direkten Weg über die Wiese. Durch dieses Manöver knöpft er mir 100 Meter ab, er kennt sich offensichtlich aus. Ich beschliesse, dran zu bleiben. Leider beginnt es wieder stark zu regnen, die Sicht wird schlechter und nach einigen unübersichtlichen Kurven höre ich nur noch seine Bremse. Wieder allein.

Dann werde ich durch einen Streckenposten vom Weg auf eine Wiese verzweigt. Der Pfad ist recht schmal. Jedes Mal, wenn ich von ihm abkomme und über das nasse Gras fahre, spielt mein Rad mit mir Rodeo. Immer wieder sitze ich hart auf und vermerke, dass ich wieder eine Tätigkeit gefunden habe, bei der Frauen biologisch bevorteilt sind.

Endlich ist die Wiese zu Ende und es geht in den Wald. Nasse Wurzeln und Steine bieten allerdings auch keinen besseren Halt und so geht der wilde Ritt



Kurz vor der Kleinen Scheidegg
„aufmunternde“ Worte ...



... bevor es danach
in die Abfahrt geht

Nebel, vereinzelt Regen

hat mich über das gesamte Rennen begleitet. Die Prognose des Meteorologen war im Nachhinein betrachtet erstaunlich genau.

Ob ich den Schneefall der vergangenen zwei Jahre oder die Hitze der vorangegangenen Woche lieber gehabt hätte, wage ich zu bezweifeln.

Eigentlich waren es fast ideale Bedingungen.

munter weiter. Meine Gedanken kreisen mal wieder um den Meteorologen, der zumindest für den Nachmittag keine Niederschläge vorausgesagt hat. 14:00 Uhr ist doch Nachmittag, oder? Egal, wenigstens war es nicht umsonst, die Steckschutzbleche mit auf die Scheidegg zu schleppen. So bekomme ich die Pampe wenigstens nicht ins Gesicht.

Die Abfahrt wäre bei gutem Wetter ein echter Leckerbissen gewesen. So ist sie eine Tortour und ich bin froh, als ich unten bin.

Ich gebe mein Bike ab und begeben mich ins Wechselzelt, in dem meine Laufschuhe auf mich warten. Sechs Stunden bleiben mir für den Berglauf. Das erscheint zunächst komfortabel, aber bei einer geschätzten Zeit von fünf Stunden darf ich auch nicht zu lange trödeln. Also schnell die Radklamotten abgelegt und die Laufschuhe an. Nach einer kurzen Überlegung beschliesse ich, auch die völlig durchnässten Socken zu wechseln, um meinen Füßen etwas Gutes zu tun. Mein Nachbar im Zelt hat sich die Beine abgewaschen und sich komplett neu eingekleidet. Bestimmt, damit er auf dem Zielfoto nicht so schmutzig wirkt. Ganz schön eitel, denke ich.

Ich trabe los und die ersten vier Kilometer geht es flach Richtung Talausgang. Ich komme in meinen Rhythmus und freue mich, dass es endlich aufgehört hat zu regnen.



Laufen macht Spass,
so lange es flach ist

Als ich an unserem Campingplatz vorbei komme, denke ich kurz darüber nach, mich einfach in unseren Wohnwagen zu legen und das Rennen zu beenden. Mir fällt ein, dass ich keinen Schlüssel bei mir habe und so laufe ich halt weiter.

Direkt gegenüber von unserem Stellplatz entdecke ich zwei Dutzend kleine Kuppelzelte, die beim morgendlichen Aufbruch um 5:00 Uhr noch nicht dort standen. Verdammst, schon wieder eine Horde englischer Jugendlicher, die ununterbrochen feiern. Naja, heute Nacht werde ich trotzdem schlafen wie ein Stein, egal wie lange die saufen und grölen.

Ich komme bei Imboden Bike vorbei, dem örtlichen Fahrradladen. Nachdem ich drei Tage vor dem Rennen Probleme mit meiner Sattelstütze bekommen habe, habe ich dort eine neue bestellt. Natürlich kam die nicht rechtzeitig an. Der Mechaniker hat kurzerhand an seinem Rad zu Hause die Stütze abgeschraubt und sie mir mitgebracht. Das nenne ich Service. Das Ding hält bombenfest. An dieser Stelle meinen Dank.

Schon geht es bergauf und ich stelle das Laufen zu Gunsten eines strammen Wanderschrittes ein. Nach ein paar Minuten reibt etwas an meiner rechten Ferse. Mist, ein Steinchen im Schuh. Ich ignoriere es erst einmal, bestimmt wird es von alleine an eine Stelle rutschen, an der es keine Beschwerden macht. Nein. Ich reibe kurz mit den Finger zwischen Ferse und Schuh und versuche, das Steinchen zu entfernen. Es reibt immer noch. Ich ignoriere den Schmerz eine Weile, aber er wird immer grösser. Dann ziehe ich den Schuh samt Socke aus und kann mir die Entdeckung, die ich mache nur folgendermassen erklären: Beim Radeln ist mir die Radsocke nach unten gerutscht. Oberhalb ihrer Oberkante hat sich eine Schlammschicht gebildet. Die Laufsocke habe ich dann über diese Kante gezogen. Auf den ersten Kilometern hat sich der Dreck in der Socke nach unten gearbeitet und mir die Haut aufgeschürft. Notdürftig entferne ich die Partikel, aber das meiste hat sich schon in die Haut eingearbeitet.

In einen festen Schuh werde ich auf absehbare Zeit nicht mehr reinkomme, sobald ich meine Laufschuhe ausgezogen habe. Für die Woche nach dem Wettkampf habe ich den Besuch bei Kunden und Geschäftspartnern in der Schweiz geplant. Bin mal gespannt, was die sagen, wenn ich in Badelatschen auftauche.

Jetzt heisst es, Zähne zusammenbeissen, es sind ja nur noch etwa vier Stunden.



Schluss mit Lustig
auf dem Weg zum Schilthorngipfel

Oder doch weniger ? Alle 1.000 Meter der Laufstrecke steht ein Schild mit der Kilometerangabe. Ich messe die Zeiten von Schild zu Schild und versuche daraus, meine Zielzeit zu berechnen. Leider werden die Zeiten immer länger und so stelle ich meine Bemühungen ein und versuche lieber, etwas schneller zu marschieren.

Ich werde von einem anderen Geher überholt. Der ist zwar nicht wesentlich schneller als ich, aber hat ein aufmunterndes „Für einen Bergläufer bis du aber ganz schön dick. Wie viel Kilo haste denn?“ - „85, und du?“ - „65!“ - Dafür bist du aber verdammt langsam unterwegs.“ Er rennt wieder. Dem habe ich es aber gegeben.

Nach eineinhalb Stunden Bergaufmarsch wird es etwas flacher. Es beginnt ein zwei Kilometer langes Teilstück, das ich eigentlich rennen sollte. Lust habe ich keine. Endlich gelingt es mir, mich zu motivieren und ich trabe los. Am Ende der Passage liegt Mürren, da stehen endlich wieder anfeuernde Zuschauer. Inzwischen gelingt es mir nicht einmal mehr, mich zu bedanken, sondern ich hebe nur noch apathisch die Hand. Das Publikum spürt, dass ich noch mehr aufmunternde Worte brauche. Ich bekomme die notwendige Zuwendung, um es durch den Ort zu schaffen.

Am Ortsausgang bin ich wieder allein. Noch 1100 Höhenmeter, geschätzte drei Stunden. Es wird verdammt steil. Von Bergmarsch kann nun keine Rede mehr

sein. Ich trotte eher vor mich hin. Einmal mehr kreisen meine Gedanken um den Meteorologen. Wann empfängt mich die Sonne endlich mit ihren wärmenden Strahlen? Wenigstens in diesem Punkt könnte er doch Recht behalten. Ich nehme es vorweg: Hat er nicht.

Mir wird kalt. Ich ziehe meinen wärmenden Pullover an und kann so trotz inzwischen einstelliger Temperatur noch für genügend Wärme sorgen. Für alle Fälle habe ich noch meine Wind- und Regenjacke, Handschuhe, Mütze und eine Wärmefolie dabei. Die Ereignisse um den vorletzten Zugspitzlauf haben mir nachhaltig zu denken gegeben.

Inzwischen bin ich über zehn Stunden unterwegs und ich bekomme nichts mehr zu essen herunter. Hin und wieder nehme ich an den Verpflegungsständen etwas Brot mit. Bis das zerkaut und mit Iso runtergewürgt ist, dauert es eine halbe Weigigkeit.

Ich versäume es, mich an den Ständen genauer umzusehen und stattdessen Gels oder Bananen zu essen. Im Ziel schwärmen andere Athleten von der warmen Bouillion, die sie auf der Laufstrecke genossen haben. Genau das wäre es gewesen.

So aber esse ich fast den gesamten Berglauf über nichts. Ein schwerer Fehler, der mir fast zum Verhängnis werden soll.

Die Verpflegungsstationen sind alle zwei Kilometer positioniert. Im Flachen würde ich alle 10 bis 12 Minuten an einer Station vorbei kommen. Bergauf brauche ich für den Kilometer im Schnitt 20 Minuten. Alle 40 Minuten also Getränke. Zum Glück habe ich eine Fahrradflasche dabei, die ich mir immer wieder auffüllen lasse. Wenn ich schon nichts essen kann, versuche ich wenigstens regelmäßig zu trinken.

Ein Athlet schliesst zu mir auf. Wir erörtern, wie viele Höhenmeter es noch sind. Ich bin der Ansicht, es sind noch 600, er behauptet, nach seinem Höhenmesser sind es noch 300. Ich hoffe, dass mein Gerät spinnt und seines in Ordnung ist. An der nächsten Versorgungsstation frage ich nach Birg, der Seilbahnstation 300 Meter unter dem Gipfel. Einer der Posten deutet in den Nebel nach oben und sagt: „Ganz weit da oben irgendwo.“ Ich möchte mich weigern, ihm zu glauben. Also sind doch meine Höhenangaben korrekt.

Verdammt, jetzt geht es auch noch bergab. Ich laufe ca. 50 Höhenmeter wieder runter. Meine Knie schmerzen bei jedem Schritt doppelt, nur die rechte Ferse dankt es mir, dass ich vorne am Schuh anstosse. Der Gedanke, dass ich jeden dieser Meter wieder hoch muss, lässt meinen Mut sinken. Endlich geht es wieder bergauf. Hätte nie gedacht, dass ich mich darüber mal so freuen werde.

Mein Magen meldet sich. Er bläht sich auf wie ein Luftballon. Ich vermute, dass es am Cola liegt, das ich an den Versorgungsstationen zu mir nehme. Dehnt sich die Kohlensäure, die ich trinke, in der Höhe noch schneller aus als unten? Dann hätte ich doch bestimmt darüber etwas gelesen? Ich habe Bedenken, die Luft auf natürliche Weise entweichen zu lassen, weil ich meine Verdauung nach elf Stunden Zuckergels und -riegeln nicht mehr richtig unter Kontrolle habe.

Mal kurz hinter einem Baum zu verschwinden, ist auch nicht möglich. Ich befinde mich schon oberhalb der Baumgrenze. Ich beschliesse, dass es bis oben reicht und mir ist jetzt schon klar, wo ich mich nach dem Zieleinlauf als erstes einmal absetze.

Die Versorgungsstationen in dieser Einöde sind echte Biwaks. Die Helfer sind alle winterlich angezogen, die Zelte abgedichtet und in jeder Ecke bollert ein Ofen. Auch nicht gerade der lustigste Job. Vor allem nicht, wenn der Sieger vor knapp vier Stunden hier war und jetzt noch die Hobbyathleten vorbei wanken, denen minütlich der Kreislaufkollaps droht.

Durch den Nebel kann ich eine Seilbahnstation erkennen. Das muss Birg sein. Nur noch 300 Höhenmeter. Ich höre auch schon den Sprecher, der die Zielankünfte durchgibt und jeden Athleten begrüsst, als wäre er der Sieger. Ich freue mich schon auf den Moment, wenn er meinen Namen ruft. Ich bin mir sicher, dass ich die paar lächerlichen Meter in den verbleibenden 100 Minuten schaffe.

Dann versuche ich mich wieder auf den Weg zu konzentrieren, schliesslich geht es jetzt durch ausgesetzten Fels. Ich spüre inzwischen auch deutlich die Sauerstoffknappheit der Höhe. Jeder Schritt tut weh und braucht einen eigenen Atemzug.

Hungerast. Jetzt rächt es sich, dass ich nichts gegessen habe. Ich habe das Gefühl, dass mir gleich schwindelig wird. Ich kämpfe mich vor bis zum nächsten



Der Gipfelgrat zum Schilthorn

ist extra gesichert, damit die Athleten nicht in die Tiefe stürzen



Die letzten Meter

vor und unter dem Zielbogen



Posten und pausiere erst einmal. Seinem geschulten Auge entgeht natürlich nicht, wie es um mich bestellt ist. Ich sage, alles ist ok und da fällt mir ein, dass ich ja noch ein Gel als Reserve habe. Runter damit, mit Iso nachgespült und weiter.

Während ich mich voran mühe, höre ich, wie er in sein Funkgerät spricht und schon kurze Zeit später taucht aus dem Nebel ein weiterer Helfer auf. Ich frage ihn, ob sein Kollege ihn informiert hat und er bestätigt das. Die Organisation ist einfach perfekt. Meinen Dank an die Veranstalter und die zahlreichen Helfer, die diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht haben.

Der Helfer begleitet mich zum nächsten Posten und dort ist gute Stimmung, von der ich mich sofort anstecken lasse. Auf die Frage, wie es mir geht, antworte ich, dass ich schliesslich bis 20:30 Uhr bezahlt habe und die Zeit komplett ausnützen werde. Ich bin Schwabe!

Allgemeines Gelächter und ich trotte weiter. Inzwischen benötige ich nach jeweils zehn Schritten eine Pause, um wieder Luft zu holen. Ich bin am Limit. Nach einer gefühlten Ewigkeit erreiche ich den nächsten Posten. Dort bietet man mir Sauerstoff an. Ist das Doping? Ich lehne ab mit dem Hinweis, den Gipfel „by fair means“ zu erreichen.

Seit fast einer Stunde begleiten mich jetzt bereits Musik und Streckensprecher. Ich habe das Gefühl, ich müsste schon lange

auf gleicher Höhe sein. Einmal mehr frage ich mich an diesem Tag, ob es gut oder schlecht ist, dass man den Gipfel nicht sieht.

Endlich kann ich die Gipfelstation durch den Nebel sehen. Das sind bestimmt nur noch 50 Höhenmeter, aber das Ding ist so weit weg und kommt so langsam näher, dass ich schier verzweifle.

Selbst aus dem Gedanken, dass dort oben meine Familie wartet, kann ich keine Energie mehr schöpfen.

Hölzern gehe ich weiter, unterbrochen von meinen Erholungspausen, die immer länger werden. Habe ich für den ersten Laufkilometer 4 Minuten und 50 Sekunden benötigt, so hat der letzte Kilometer 23 Minuten und 30 Sekunden gedauert.

Jetzt rächt es sich, dass ich in meine Vorbereitung nur wenige Bergläufe eingebaut habe. Bei einer maximalen Höhendifferenz von 100 Metern, die es im Umkreis meines Wohnortes gibt, habe ich nicht gerade ideale Trainingsbedingungen für solch einen Wettkampf. Die wenigen Bergläufe, die ich im Allgäu absolviert habe, gingen bis auf maximal 2.000 Meter. Die Tatsache, dass ich mich bis auf fast 3.000 Meter hoch kämpfen muss, habe ich völlig unterschätzt.

Meine Tochter entdeckt mich wieder als erste. Ihr „Papa“ setzt in mir dann doch noch einmal einen Energieschub frei. Sie läuft mir einige Meter entgegen, nimmt



Endlich am Ziel

das ist der Moment, in dem ich der zugunsten des Trainings vernachlässigten Familie unterschrieben hätte, dass das mein letzter Wettkampf war

mich an die Hand und führt mich die letzten Stufen zur Station hinauf und durch den Zielbogen hindurch. Da erklingt mein Name und ich weiss, ich habe den härtesten Triathlon der Welt hinter mich gebracht. In 12 Stunden, 51 Minuten und 26 Sekunden.

INFERNO TRIATHLON

Mürren - Schilthorn
Switzerland

Kontakt: Inferno Rennbüro
Postfach
CH-3825 Mürren
info@inferno-muerren.ch
www.inferno.ch

Persönliche Daten

Ich bin Jahrgang 1968. Bei einer Grösse von 183 Zentimetern beträgt mein Körpergewicht 85 kg. Das sind ca. 8 kg über dem für Triathlon errechneten Idealgewicht.

Zur Vorbereitung bin ich seit dem 01. Januar 2009 etwa 70 Kilometer geschwommen, 850 Kilometer gelaufen und 3.000 Kilometer geradelt. Dazu kommen weitere 200 Kilometer auf Inlines, die ich für mein Vorbereitungsrennen, den Highlander, trainiert habe.