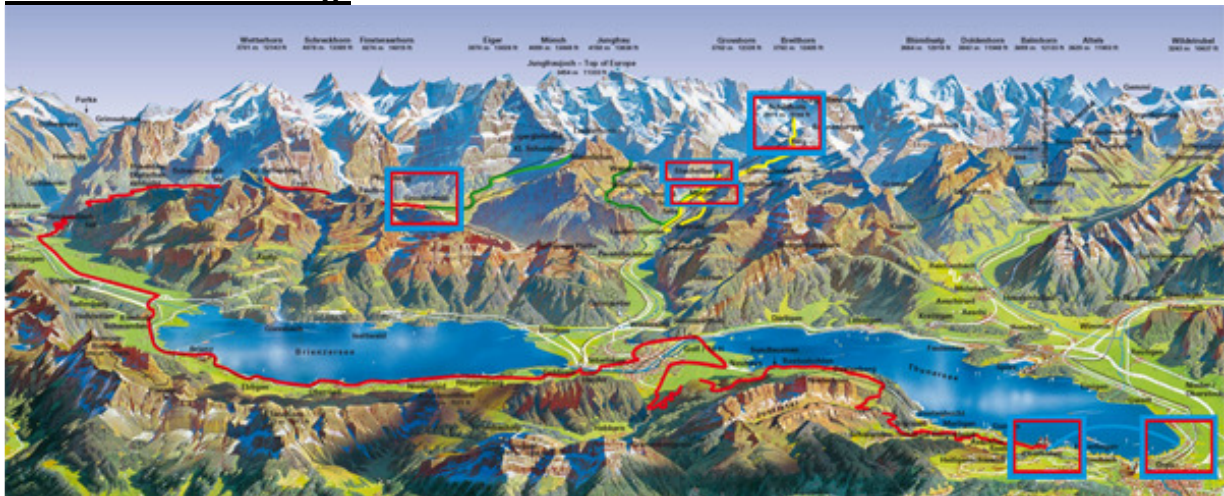


# Mein Inferno-Triathlon

Swim: 3,1km  
Roadbike: 97km/ 2145Hm  
Mountainbike: 30km/ 1180Hm  
Berglauf: 25km/ 2175Hm

Eine Sportveranstaltung der Superlative: 155km und 5500Höhenmeter bei Traumwetter und Traumkulisse von Eignordwand, Mönch und Jungfrau

## Streckenbeschreibung:



Schwimmstart in Thun und Durchquerung des Thuner Sees nach Oberhofen, dann aufs Rennrad und nach einer ersten Steigung nach Beatenberg hoch über dem Thuner See geht es entlang des Briener Sees nach Meiringen, durch die wunderschöne Rosenluischlucht auf die Große Scheidegg und steil hinab nach Grindelwald. Dann mit dem Bergrad auf die Kleine Scheidegg direkt unter der Eiger Nordwand, anschließend rasant zum Teil entlang der Lauberhornabfahrt nach Wengen und über steile Singletrails nach Stechelberg. Dort warten schon die Laufschuhe und nach 25km möchte jeder das Ziel auf dem Fastdreitausender Schilthorn (auch: Piz Gloria) erreichen, der berühmt wurde durch den James Bond – Film „Im Geheimdienst Ihrer Majestät“.

Möchte ... denn von 315 gemeldeten Teilnehmern haben das Ziel schlussendlich 246 erreicht. Schuld daran ist nicht unbedingt Selbstüberschätzung, sondern die strengen Zeitlimits der Veranstalter. Denn: Start bei Dämmerung um 6.30 Uhr. Um 20.30Uhr bei Sonnenuntergang auf dem Schilthorn müssen alle das Ziel erreicht haben, da die Gipfelpassage ein abschüssiger schmaler Felsgrat ist, der bei Dunkelheit leicht zum Verhängnis führen kann. Deshalb steht nur ein (für mich eher) knapp bemessener Zeitraum für die einzelnen Disziplinen zur Verfügung.

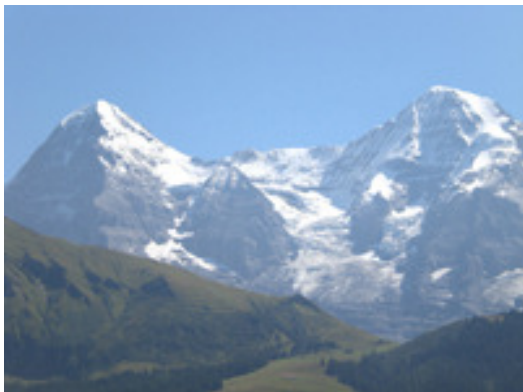
## Mein Triathlon:

Ich stehe bei Hellwerden mit weiteren 350 Wagemutigen in den kalten Fluten des Thuner Sees. Laut Veranstalter ist der See 18°C warm, aber das stimmt nie und nimmer und wenn, dann vielleicht in Ufernähe bei ruhigem Wasser, und weiter draußen herrscht beachtlicher Wellengang und wirbelt das Tiefenwasser auf ... Gegenwind, das

bedeutet, dass auch die guten Schwimmer fast 10 Minuten länger für diese Strecke brauchen. Ich bin also nach einer Stunde immer noch im Wasser und das Ufer in weiter Ferne. Verheißungsvoll blinkt das beleuchtete Schloss Oberhofen und will und will nicht näher kommen. Meine Hände – Eisklötze, die Finger spreizen sich krampfhaft auseinander und dienen kaum gewinnbringend dem Vortrieb. Die Füße-verkrampft stehen im rechten Winkel ab und bremsen ... aber irgendwann werde ich doch hoffentlich doch ankommen oder von einem der Rettungsboote aufgefischt werden???

Geschafft: Der Wechsel geht recht langsam vor sich, da ich mit meinen gefühllosen Fingern nichts richtig zu fassen bekomme ... Aber irgendwann sitze ich dann doch auf dem Rennrad und nach 300m Einrollen geht es schon fest zur Sache. Ist mir aber recht, denn so bekomme ich rasch wieder warm. Auch zu essen gibt es bald einmal etwas. Allerdings kenne ich die Produkte von Isostar nicht und so bin ich etwas vorsichtig. Nach 800m Aufstieg geht es dann auch wieder bergunter nach Interlaken. Dann schöne fast ebene Kilometer wunderschön am Briener See entlang. Ab Meiringen geht es dann unwiderruflich und stetig aufwärts. Aber die Aussicht in der faszinierenden Rosenluischlucht auf Flusstobel und Wasserfälle, die sich über die Wände herunterstürzen ist sagenhaft und lassen die Anstrengungen (fast) vergessen. Auf Halbweg das kleinste Dorf der Schweiz „Rosenloui“, bestehend aus einem Gebäude – dem nostalgischen Hotel mit gleichem Namen. Dann wird es noch ernster. Die Waldgrenze ist fast erreicht, bis zur Passhöhe Große Scheidegg sind noch beträchtliche Rampen zu überwinden, einmal zwingen gar 18% viele (männliche) Radfahrer aus dem Sattel. Ich zwingen mich kurbelnd nach oben (mir sind einfach meine Rennradschuhe zu schade zum Laufen ...). Und gleich freuen sich am Wegesrand einige (natürlich) Frauen über die „starken“ Frauen, die es den Männern zeigen wollen ... Aber werde ich es bis 13.15 Uhr bis Grindelwald schaffen? In der gnadenlosen Hitze rolle ich dann die letzten Meter auf die Passhöhe.

Von der Scheidegg stürzen wir uns auf einer Asphaltstraße zu Tale, die so schmal ist, dass nur der entgegenkommende Bus Platz hat. Der Radfahrer muss ausweichen und wer Pech hat, trifft auch noch auf Kühe mitten auf der Straße ... Irgendwann wollen die Hände nicht mehr bremsen ... aber die Wechselzone erreiche ich eine halbe Stunde vor der Zeitsperre, zwar nicht großzügig, aber ich bin zufrieden. Kurze Stärkung, aufs Bergrad geschwungen und los geht es, kann doch nicht so schlimm werden, nur etwa 1200Hm. Zuerst eine mehrere hundert Meter lange Schlammstrecke, durch die ich mich wühlen muss und die das Rad unkenntlich macht. Dann wird es sofort ernst. Zum Glück kann ich einige Kilometer auf Asphalt zurück legen, dann geht es auf Schotter weiter, zunächst auf angenehmem feinem Schotterbelag, dann auf gröberem und leider ist die Strecke mit äußerst unangenehmen steilen Rampen bestückt ... Meine Beine wollen diese nicht wirklich ... und so gebe ich nach und lege einige Schiebepassagen ein. Die letzten 500m vor der Passhöhe der Kleinen Scheidegg sind schließlich alle gezwungen



zu schieben. Einen Vorteil hat das Schieben aber – finde ich: so kann ich die Traumkulisse bewundern: Wir kommen direkt unter der Eiger Nordwand vorbei, daneben die steilen Wände des Mönchs und der Jungfrau. Gigantisch!!! Auf der Kleinen Scheidegg wimmelt es von Menschen, denn Bergbahnen bringen scharenweise Japaner, Chinesen, und Touristen aus noch viel mehr Ländern nach oben. Die vor

mir liegende Abfahrt neben der Lauberhornabfahrt verspricht keine Erholung, denn gleich wird es ernst. Die anfängliche Schotterpiste mit ihren Abflussrinnen sind ja noch relativ einfach zu fahren, aber dann geht es zur Sache: ein Singletrial feinsten Sorte beschrieb es mal jemand, tja, ich muss den äußerst steilen schlammigen Weg (?) leider schieben, über nasse Wurzeln, dicke Steine, ... Danach mündet der Trial auf der Höhe von Wengen in einen ebenso steilen Waldweg, der sich in engsten Serpentinaen in die Tiefe schlängelt. Ich kann einen mich überholenden Fahrer leider nicht nachahmen, der sein Hinterrad irgendwie so um die Ecke schleudert ... und muss fast vor jeder Kurve fast stehen bleiben um unversehrt herumzukommen. Vielleicht sollte ich mal ein Techniktraining absolvieren ... Irgendwann fangen meine Bremsen fast an zu glühen und meine Hände schaffen das Bremsen fast nicht mehr, da bin ich aber auch schon unten in Lauterbrunnen, auch so ein Schweizer Postkartenmotiv mit Wasserfällen, die sich von hohen Felswänden hinter den hübschen Holzhäusern stürzen. Nicht nur die Wasserfälle stürzen sich von diesen Fälln, auch wagemutige Base-Jumper haben hier ihr Eldorado gefunden. Die folgenden 5km taleinwärts sind für meine Hände eine wahre Erholung. Und ich bin immer noch in der Zeit, eine Dreiviertelstunde vor dem Limit. Jetzt kann ich den Berglauf ohne Stress angehen ...: 25 Kilometer und 2175 Höhenmeter sind jetzt noch zurückzulegen. Hermann ruft mir zu ich sei sogar die erste Frau in meiner Altersklasse.

Ich muss durch das idyllische Tal wieder nach Lauterbrunnen hinunter laufen und auf den sechs Kilometern fühle ich mich wie neugeboren. Dann aber geht es steil aufwärts, auf sieben Kilometern müssen 800 Höhenmeter überwunden werden. Laufen geht da nicht mehr und so versuche ich es mit einem zügigen Schritt. Die Zeit macht allerdings das, was ich nicht mehr mache: sie läuft. Immer wieder tausche ich mich mit Läufern, die ich überhole (oder sie mich) aus, ob wir es bis 18.00 Uhr nach Mürren schaffen, einem autofreien Dorf auf einer Hochfläche über den Felswänden. Nach dieser Zeit wird nämlich niemand mehr weiter nach oben gelassen. Wir sind am zweifeln, denn wenn wir so weitergehen, geht es sich nicht mehr aus ... Ein Streckenposten meint, wenn wir jetzt ordentlich laufen, dann könnte es sich noch ausgehen („könnte“ – Konjunktiv II, das sagt schon alles aus ...) Es wird jetzt zwar etwas flacher, aber ich müsste jetzt mit einem Schnitt von 3 Minuten pro Kilometer rennen!!!! Abwechselnd überkommen mich Enttäuschung, dass die Anstrengungen bis hierhin ganz umsonst waren, dann wieder Wut, warum ich bei den Wechseln so viel Zeit verplempert habe, die paar Minuten fehlen mir jetzt ... Dann versuche ich mich zu trösten: vielleicht sind alle Strapazen gleich vorbei ... und ich kann einen geruhsamen Abend verbringen ... Mürren ist in Sicht, da ruft ein Zuschauer, dass wir uns beeilen sollen, denn die Organisatoren hätten das Zeitlimit um 10 Minuten verlängert, wegen der guten Wetterbedingungen. Jetzt aber los!! Ich habe noch genau 4 Minuten für den Kilometer durch das Dorf. Wie eine Dampflok



bahne ich mir rempelnd den Weg durch die Touristen, die einem dauern wieder den Weg versperren. Atemlos erreiche ich den Zeitnehmerteppich ... Knapp geschafft, aber die Streckenposten sind gnädig und lassen auch nach mir noch 3-4 Leute durch, bis endgültig Schluss ist. Das bedeutet: Ich darf weiter!!! Allerdings sind wir Handvoll Leute die Allerletzten. Die Anstrengungen der letzten Minuten haben allerdings ihren Tribut gezollt: Ich

fühle mich wie nach einem Zielsprint - irgendwie ausgepowert. Wie soll ich die noch anstehenden etwa 1300 Höhenmeter noch schaffen. Und geht sich ein Finish vor Zielschluss überhaupt noch aus???? Aber eigentlich sind es ja nur lächerliche 8 Kilometer, das wird schon noch gehen.

Hermann begleitet mich ab Mürren und erzählt mir, was er den ganzen Tag so gemacht hat. Eine Begleitung ist zwar nicht erlaubt und so schicke ich ihn immer mal wieder vor oder sage, er soll etwas zurück bleiben. Es geht (ich finde - zum Glück) gleich steil zur Sache, Rennen ist eh nicht mehr möglich bei der Steigung. So schlendere ich erst mal eine Weile dahin und erhole mich. Dann lege ich einen Zahn zu und schaffe etwa alle 16



Minuten einen Kilometer. Zum Glück gibt es jetzt alle Kilometer eine Versorgungsstation und dort trinke ich immer einen Becher Bouillon und dann noch einen Becher Cola. Und das wirkt Wunder. Das Gelände wird immer steiler. Und schon bin ich mitten im berühmigten „Kanonenrohr“. Der Weg führt nämlich über eine „schwarze“ Skipiste. Jemand hat mal gesagt, da ist es so steil, dass man gerade stehend, mit der Schulter den Hang berührt. Finde ich zwar etwas übertrieben, aber steil ist es schon. Und jeder Schritt fällt schwer... Aufbauend ist, dass ich immer mal wieder einen Läufer überhole und einige Worte wechsle. Irgendwann wird es dann aber wieder flacher und in der Ferne ... das Ziel auf dem Gipfel, manchmal hört man auch den Moderator die Namen der Glücklichen nennen, die gerade das Ziel erreichen ... Nun geht es sogar abwärts für 50

Höhenmeter – wie schlimm: die so schwer erarbeiteten Höhenmeter wieder hinunter ... Eine Frau am Wegesrand ruft mir zu, dass bei der nächsten Verpflegung das Zeitlimit eine Viertelstunde verlängert wurde. Ich lege wieder einen Zahn zu, das werden wir wohl auch noch schaffen ... Es kommt sogar auf der Schilthorntaverse noch eine fast ebene Strecke, die ich joggend schaffe und endlich stehe ich direkt unter dem Gipfel. Es sieht zwar noch weit aus, und es sind noch etwa 400



Höhenmeter zwischen mir und oben, aber nur noch kurze 1,5 Kilometer und noch über eine halbe Stunde Zeit ... Los jetzt, Gabi!!!! Gnadenlos geht es jetzt fast senkrecht hinauf. Die Abwechslung über Felsplatten nach oben zu kraxeln lenkt mich ab, eine Mitstreiterin allerdings bekommt es mit der Angst zu tun und lässt sich von einem Streckenposten begleiten. Auf einem schmalen Gratstück haben die Veranstalter sogar beide Seiten abgesichert und man geht wie auf einem Hohlweg durch die orangefarbenen Absperungen. Und dann .... dann nur noch einige in den Stein gehauene Stufen und ICH BIN DA!!!!!!!!!!!! Nach viereinhalb Stunden!!! Und sogar 5 MINUTEN VOR ABLAUF DER ZEIT!!!! Alle Strapazen sind fast vergessen und ich bin einfach nur glücklich und falle Hermann um den Hals. Eine rote Rose bekommt jede FRAUENSIEGERIN, ich bin die 28. Frauensiegerin von etwa 60 gemeldeten. Was nur aber noch folgt ist ein traumhafter Sonnenuntergang. Die Aussicht ist unglaublich.

Jungfrau, Mönch und Eiger scheinen zum Greifen nahe und werden in ein völlig



unwirkliches Licht gehüllt. Die Stimmung ist fantastisch. In der nächsten halben Stunde trudeln dann nach und nach die letzten ein. Ich bin einfach nur stolz, dass ich es geschafft habe, denn das ist gar nicht so einfach gewesen ... Und von 350 Gemeldeten sind es am Ende nicht einmal 250 Finisher. Und in meiner Altersklasse bin ich die einzige von 6 Starterinnen, die ins Ziel gekommen ist.

Unterwegs und im Ziel schwöre ich mir: Inferno-Triathlon - nie wieder!!!! Jetzt weiß ich auch, warum der so heißt – er ist wirklich infernalisch ...

Am nächsten Tag meint Hermann, dass er Lust hätte, sich da auch einmal zu versuchen ... und ich könnte dann Betreuerin sein ... Aber – wer weiß ... Vielleicht möchte ich mich gar nicht mit der Rolle der Zuschauerin zufrieden geben???

Drei Wochen später: Unerwartet habe ich Post bekommen ...



Was ich noch sagen wollte: Die Helfer sind einfach super!!!! Alle sind megafreundlich und „tragen“ jeden Teilnehmer weiter – und harren aus – immer gleich freundlich und zuvorkommend und geben einem das Gefühl etwas ganz Besonderes zu leisten, auch wenn man ganz hinten dran ist ...

Auf ein Wiedersehen  
Gabi