

Inferno Triathlon, ein sportlicher Tagesausflug in die Berge

Schon lange reizte es mich, einmal bei diesem Bergtriathlon mit insgesamt 5.500 Höhenmetern dabei zu sein, da ich von Events mit viel schöner Landschaft immer sehr angetan bin. Glücklicherweise habe ich in diesem Jahr wohl auch noch das schönste Wetter seit langem bei dieser Veranstaltung erwischt.

Da ich eher der langsamere, gemütliche Genußsportler bin, war mein Ziel von vorneherein ganz klar abgesteckt: Die Ziellinie in einem körperlich guten Zustand zu überqueren, aber den allerletzten Zieleinlauf einem anderen zu überlassen.

Eine perfekte Organisation, wie ich es auch sonst von den Schweizer Veranstaltungen wie Gigathlon, Grand Raid etc. kenne, sorgte dafür, daß ich mit einem Art Luxusbus von der Zieltalstation zum Schwimmstart an den Thuner See kam. Im Bus war genug Zeit, von anderen Teilnehmern noch ein paar Informationen zu erhaschen, da ich die Vorbesprechung nicht besucht hatte und mich mit Details im Vorfeld ebenfalls nicht so richtig befaßt hatte.

Der Sprecher am Schwimmstart sagte was von Ostwind, Wellen und schweren Bedingungen. Was er damit gemeint hatte, merkte ich schon sehr bald. Ich brauchte ziemlich lange, um mich an diese Wasserbedingungen anzupassen. Außerdem wars mit 17 Grad Wassertemperatur doch recht frisch.

Der Korridor war relativ breit, was zwar den Vorteil hatte daß kein Gerangel unter den Schwimmern herrschte, aber mein Zickzackkurs war dafür um so größer. Der mittlere Teil ging so einigermaßen und ich versuchte mir auszurechnen, wieviel Höhenmeter wohl schon in dieser Disziplin durch das ständige auf und nieder zusammen kommen. Zum Schluss nahm ich noch unfreiwillig ein paar kräftige Schluck von dem guten Thuner Seewasser auf und war so gegen Hydratation bestens präpariert. Die ersten 3,1 km (gefühlte fünf) waren absolviert.

Leicht seekrank machte ich mich dann auf die Velostrecke, welche zum Aufwärmen gleich zweimal 300 Höhenmeter aufwies. Dies hatte aber den Vorteil, daß man mit wunderbaren Blicken auf den Thunsee belohnt wurde. Und da ich den Foto mit hatte, fing ich an, nebenbei schon ein paar Bilder zu machen.

Nach der moderaten Abfahrt kam das ca. 40 km lange Flachstück der Radetappen. Zeitenweise war etwas viel Auto- und Motorradverkehr, und die Schiedsrichter hatten gut zu tun, daß das Windschattenverbot eingehalten wurde.

Rechts ab von der Hauptstraße, und der ca. 1400 m hohe Aufstieg zur großen Scheidegg konnte beginnen. Anfangs noch etwas schattenspendend bewaldet kurvte sich die Straße nach oben. Konnte man zuerst nur stellenweise einen Blick ins Tal erhaschen, traten so nach und nach die Berge ins Rampenlicht. Da ja doch ein paar Viertausender rumstehen, schauen die Sättel über die man muß relativ niedrig und flach aus. Aber letztendlich zieht sich schon, doch gottseidank gibt es so viel schönes zu sehen, daß einem nicht langweilig wird.

Keine Zeit zum Schauen gab es jedoch bei der Abfahrt nach Grindelwald. Man soll gar nicht glauben, wie steil es hier runtergeht bei einer relativ schmalen und kurvigen Straße. Da mit Gegenverkehr zu rechnen ist muß man sich immer voll konzentrieren, und wenn mans auf der Geraden fliegen läßt, darf man danach ganz schön einbremsen. An der Wechselzone taten mir jedenfalls die Arme weh, aber die 97 km waren auch abgehakt.

Eine Besonderheit bei diesem Triathlon, man wechselt aufs Bike.

30 km sind zu bewerkstelligen. Von Grindelwald auf die kleine Scheidegg sind ca. 11 km und gute tausend Höhenmeter. Der Anstieg am frühen Nachmittag ist absolut schattenlos, der Himmel wolkenlos und für etliche Teilnehmer schon aussichtslos, rechtzeitig das Ziel zu erreichen.

Wie schon beim Rennrad fahre ich eine relativ hohe Übersetzung den Berg rauf, um den Puls niedrig zu halten und wechsele bei sehr steilen Passagen öfters in den Wiegetritt. Im Sitzen ziehe ich dann häufiger, so wird die Muskulatur nicht so einseitig beansprucht.

In vollen Zügen genieße ich Eiger, Mönch und Jungfrau, die mich schneebedeckt links von mir den Berg hochbegleiten. Immer wieder ein Blick zurück aufs Wetterhorn mit der großen Scheidegg, Grindelwald ist gut einsehbar und Erinnerungen an einen Skiurlaub vor ewiger Zeit hier lenken mich freudig ab. Dann kommt die Passage, von der ich gelesen habe, daß hier fast alle schieben, ich also auch. Schließlich stehe ich auf der kleinen Scheidegg neben der Jungfraubahn.

Jetzt kommt, worauf ich mich am meisten gefreut habe, die Abfahrt mit dem Mountainbike, 1100 m nach Lauterbrunnen. Hier gibt es keinen Blick für die schöne Landschaft, auch hier ist Konzentration gefragt. Da ich die Strecke nicht kenne, bin ich anfangs etwas enttäuscht über die Schotterwege mit vielen Wanderern, doch plötzlich geht's links ab in den Wald, Singletrail, der Traum eines jeden Bikers. Stellenweise wird es ein bisschen technisch über etwas rutschige Wurzelpfade, aber mit der nötigen stabilisierenden Grundgeschwindigkeit komme ich gut drüber. Vereinzelt Teilnehmer mit weniger Elan machen höflich Platz und ich bin in meinem Element. Dann sind die Wurzeln weg und es kommt eine endlose Anzahl an engen Kurven. Kurz antreten, kurz einbremsen, rum, und wieder von Vorne. Ich fühle mich wie auf der Alpenquerung. Es ist so kurzweilig, daß ich überrascht bin, schon in Lauterbrunnen zu sein, einer kleinen Ortschaft wo sich mein Zeltplatz am idyllischen Wasserfall befindet.

Die Straße hinauf geht's nach Stechelberg, wo frühmorgens der Bus abfuhr.

Jetzt ist die Wechselzone zum Laufen voll in Betrieb. Eine Stunde vor dem Zeitlimit bin ich hier, weiß aber daß die nächsten Limits für die Läufer gemacht sind, und ich aber eher ein Jogger, und speziell heute mehr Bergwanderer bin.

25 km sind zu bewerkstelligen. Die nächste Zwischenzeit wird in Mürren genommen, nach 17 km. Da insgesamt 2175 Höhenmeter erklommen werden und in Mürren erst etwa 800 davon absolviert sind, kann man ahnen was bevorsteht.

Zuerst mal gings 4 km leicht bergab, zurück nach Lauterbrunnen, direkt am Campingplatz vorbei, wo vormittags der Start zum Inferno-Halbmarathon Berglaufeuropameisterschaft stattfand. (Die hatten schon hinter sich).

Dann der erste leichte Anstieg. Meine Devise war, so wenig plagen wie möglich und ich hatte mir vorgenommen, bis Puls 135 zu joggen und dann wieder zu gehen bis der Puls unter 130 gesunken ist.

Mit dieser Taktik gings den ersten Berg hoch, nach Mürren rüber wars dann wieder flacher. Dort wartete an der Verpflegungsstation meine Tochter Eva-Maria um mich mit neuen Gels zu versorgen und falls erforderlich wärmerer Kleidung. Aber warm wars mir genug.

Ich hatte vorab beschlossen, mich nur flüssig zu ernähren. Das hatte bei der Trans Germany schon gut geklappt und lief auch beim Challenge hervorragend. Ich hatte genug High-Five Flaschen mit, den Rest konsumierte ich Gels mit Wasser beim Radfahren, und beim Laufen sind sowieso nur Gels angesagt.

Eine halbe Stunde hatte ich in Mürren noch gut, bevor die Leute dort aus dem Rennen genommen werden. Zum letzten Zeitlimit waren zwar nur gut vier Kilometer, aber ca. 850 Höhenmeter, und wo genau die Zeitnahme war wußte ich auch nicht. Also hieß es flott gehen, an Joggen war in diesem Abschnitt eh nicht zu denken. Wenn ich dachte steiler geht's nimmer, wurde ich später immer wieder eines Besseren belehrt. Steiler geht's immer.

Auf der gegenüberliegenden Bergseite schob sich langsam der Schatten hoch und immer wieder schweiften meine Blicke dorthin weils einfach eine gigantische Kulisse war. Allerdings mußte man auch ein bisschen auf den Weg schauen, nur das Ziel konnte ich nirgends ausfindig machen. Langsam wird auch die Luft dünner und die Kraft in den Beinen war auch schon mal besser. Der Verpflegungsposten sagte, daß ich gut in der Zeit liege, die nächste Zeitkontrolle wäre nicht mehr allzuweit und er gratulierte mir schon mal.

Zur Feier des Tages stieg ich nun auf Cola um.

Eine Viertelstunde vor Kontrollschluß habe ich dann die Stelle passiert und der Rest war zeitlich großzügig ausgelegt. Mir gings gut und ich fing an das kommende Flachstück wieder zu joggen. Zwischendurch fragte ich mal einen Mitstreiter ob das links oben das Ziel sei, dieser verneinte und klärte mich auf, daß das die vorletzte Gondelbahnstation sei.

Der Weg ging durch einen Bach in so eine Art Hochtal bei 2500 m und nach ein paar Kurven sah man plötzlich in Wolkenfetzen das Ziel. Die Gondelstation am Schildhorn, Piz Gloria, wo auch schon ein James-Bond gedreht wurde. Beim Skilaufen war ich auch schon mal oben, aber so genau konnte ich mich nicht mehr an Details erinnern.

Es kam die letzte Verpflegungsstation am Ende der Ebene und nun gings nochmals zur Sache. Teilweise mußte ich alle viere einsetzen, um bestimmte Steigungen zu überwinden.

Zum Teil waren Naturstufen, teilweise mal künstliche Stufen vorhanden, um den Untergrund begehbar zu machen. Hier erlaubte ich mir ab und an kurz stehen zu bleiben, das Panorama einzusaugen und ein paar nicht so verwackelte Bilder zu machen. Der Puls hatte sich zwischenzeitlich auf ca. 125 eingependelt, somit war keinerlei Gefahr der Übersäuerung und ich genoß den letzten Kilometer mit den übrig gebliebenen Höhenmetern in vollen Zügen.

Im Ziel, auf 2970 m empfing mich freudestrahlend meine Tochter und schwärmte von der genialen Aussicht. Wir gingen bestimmt noch eine Viertelstunde um die Aussichtsplattform herum und schauten uns ringsherum die Berge an.

Nach dem Umziehen und einer kurzen Verpflegung (es wurde langsam dämmerig und die letzten Athleten trafen ein) gings mit der Gondel über vier Stationen nach Stechelberg hinunter. Beim Abfahren merkt man erst, welcher gewaltigen Höhenunterschied man zurückgelegt hat und wird schon ein bisschen stolz.

Unten, in der letzten Wechselzone war das gesamte Material gesammelt, wir luden ein, fuhren zum Campingplatz zurück und ließen den Tag bei einem Glas Prosecco nochmal Revue passieren.

Fazit:

Eine wunder-wunderschöne Veranstaltung mit einer Top Organisation und durchwegs freundlichen, zuvorkommenden Helfern, denen ich an dieser Stelle einen herzlichen Dank aussprechen möchte.

Schön wars, aber ein bisschen hart wars teilweise schon auch.

Das Event ist unbedingt empfehlenswert, alleine schon um diesen einmalig schönen Fleck auf der Erde besser kennen zu lernen. Ein bisschen trainiert sollte man allerdings schon sein, um auch an dieser Veranstaltung einen entsprechenden Spaß zu haben.

Ritsch