



Inferno Triathlon 2011

Ole Ipsen
SC Oberursel

„Der INFERNO Triathlon ist mit 5'500 Steigungsmetern einer der härtesten der Welt und wird bereits jetzt zu den Klassikern gezählt. Das unvergleichliche Naturerlebnis in der einmaligen Bergwelt des Berner Oberlandes und die familiäre Stimmung machen den INFERNO zu einem der eindrucklichsten Wettkämpfe. Sport vor der schönsten Kulisse der Welt: Eiger, Mönch und Jungfrau!“ So wird auf der Veranstaltungshomepage geworben - und so eindrucksvoll präsentiert sich der Wettkampf auch tatsächlich. Da ich das Berner Oberland und einige Streckenabschnitte des Wettkampfs schon von mehreren Aufenthalten in der Schweiz kannte, wollte ich unbedingt auch einmal selbst als Teilnehmer in den „Genuss“ aus 3,1 km. Schwimmen, 98 km. Rennrad (2.145 hm.), 30 km. Mountainbike (1.180 hm.) und 25 km. Berglauf (2.175 hm.) kommen. Das angekündigte „Naturerlebnis“ und das abwechslungsreiche Training reizten mich besonders und so kamen mir die seit Januar 2011 „abgespulten“ 6500 km. auf dem Rad, die 1000 Laufkilometer (meist bergig) und gut 130 Schwimmkilometer auch sehr kurzweilig vor.

Schwimmen 3,1 km. – abgesagt!

Am 21.08. war es dann endlich soweit: Gemeinsam mit Vereinskollege Meik Kottwitz und unseren Betreuern Bodil und Thorsten stand ich gesund (!) und fit am Start des Inferno Triathlons im Strandbad Thun. Die Wetteraussichten (durchaus rennentscheidend bei diesem hochalpinen Wettkampf) waren bis auf die angekündigte Hitze ideal. Aber wieder einmal zeigte sich die Unberechenbarkeit des Bergwetters: wurde der Zieleinlauf vom fast 3.000 Meter hohen Schilthorn schon häufiger wegen Schneefalls in tiefere Regionen verlegt, so machte uns diesmal extrem starker Wind und Wellengang einen Strich durch die Rechnung – das Schwimmen wurde abgesagt! Zuerst eine sehr große Enttäuschung für mich, beim Blick auf den stark aufgewühlten See aber schließlich doch die richtige Entscheidung. Kurzerhand wurden alle 349 Einzelstarter und 250 Staffeln mit dem Schiff über den unruhigen Thunersee in die Wechselzone nach Oberhofen gebracht.

Rennrad 98 Km. (2.145 Hm.)

Der Start erfolgte nun als Massenstart auf dem Rennrad – ein schnelles und hartes Radfahren war damit vorprogrammiert. Dank des nach wenigen Metern beginnenden ersten Anstieges über rund 700 Höhenmeter zog sich das Feld rasch auseinander, einige stürmten los wie bei einem Radrennen. Doch auch ohne Schwimmen warteten 5.500 Höhenmeter und erwartungsgemäß 10 Rennstunden, sodass Meik und ich versuchten uns sehr zurückzuhalten. In Beatenberg angekommen stürzten wir uns gemeinsam in die Abfahrt nach Interlaken mit fantastischen Ausblicken aber auch schwierigen, nassen Kurven und absolvierten auch die folgenden flachen 30 Kilometer nach Meiringen gemeinsam – immer darauf bedacht, trotz des Massenstarts noch fair zu fahren (im Gegensatz zu manchen Staffelteilnehmern!). Während ich mich im flachen Teil unwohl gefühlt hatte, konnte ich im steilen Aufstieg zur Großen Scheidegg wieder meinen Rhythmus finden und dank der montierten Kompaktkurbel auch das umwerfende Panorama ab und zu genießen – 17 km. Passanstieg, bis zu 18 % Steigung (!) und 1400 Höhenmeter ging es durch die geniale Bergwelt zur Passhöhe. Schon hier mussten die ersten Teilnehmer das Rad schieben oder drückten in dicken „Ironman-Gängen“ die Rampen hoch um anschließend Krämpfe zu kassieren. Auf dem Pass angekommen ein kurzer Blick zur Eiger-Nordwand, nach Grindelwald und auf die MTB-Strecke, danach auf nicht einfacher Abfahrt runter nach Grindelwald. Platzierung nach dem Rennrad: 52; Meik 72.

Mountainbike 30 km. (1.180 Hm.)

Obwohl auf knapp 1.000 m. gelegen, herrschte in Grindelwald schon große Hitze. Die Flussdurchquerung zu Beginn der Mountainbike-Strecke wurde somit zur willkommenen Abkühlung! Unsere Betreuer Bodil und Thorsten hatten nicht mit einer so schnellen Zeit auf dem Rennrad gerechnet (3:44 Std. bei mir, 3 Minuten später kam Meik) und verpassten uns hier sogar. Beim steilen Aufstieg zur Kleinen Scheidegg wollte ich mich aufgrund der großen Hitze und des bevorstehenden Berglaufes bewusst etwas zurücknehmen. Meik drehte dagegen richtig auf und holte mich bis zur Passhöhe fast noch ein. Die Abfahrt von 2.061 Meter am Fuß der gigantischen Eigernordwand bis hinunter nach Stechelberg hatte ich mir im Vorfeld gut angesehen und konnte sowohl das Schotterheizen, die Wurzelpassage, als auch die engen Serpentinien im Wald richtig genießen. Auch einen Blick zum noch weit entfernten Schilthorn (2.970 m.) – dem Ziel des infernalischen Berglaufes, konnte ich riskieren. Auf den letzten leicht ansteigenden Kilometern in die Wechselzone schlug uns dann die volle Hitze ins Gesicht – ich war aber vor allem glücklich, die beiden Raddisziplinen ohne Sturz und Defekt überstanden zu haben. Insgesamt waren wir nun schon 5:46 Std. im Renntempo unterwegs. Platzierung nach dem Mountainbike: 49; Meik 50.

Berglauf 25 km. (2.175 Hm.)

Nach einem kurzen Plausch mit Meik im Wechselzelt starteten wir zur letzten „Etappe“ – dem Berglauf. Meik, Inferno erprobt seit 2010, hatte mir immer wieder gesagt, dass jetzt das Rennen erst richtig starten würde. Entsprechend zurückhaltend ging ich die ersten 5 flachen Kilometer an und versuchte nicht schneller als einen 4:30er Schnitt zu laufen. Die ersten 17 km und rund 900 Höhenmeter kannte ich aus dem Training und hoffte diese bis auf eine extrem steile Wurzelpassage durchlaufen zu können. Nervös bog ich in Lauterbrunnen in den Beginn des Berges ein – und „es“ lief! Athlet um Athlet „kamen mir entgegen“ und in kurzem Berglaufschritt konnte ich Platz um Platz gut machen. Seit Beginn des Rennens hatte ich extrem viel getrunken und mich mit Salzttabletten versorgt und versuchte das auch beim Laufen beizubehalten. Etwa 3 km. vor Mürren (1.640 m.) konnte ich noch mal an Tempo zulegen und überholte weitere Athleten. Die Stimmung in Mürren war unbeschreiblich und sehr emotional – egal wie lange ich für die verbleibenden knapp 1.400 Höhenmeter auf 8 km. noch brauchen würde – das Ziel rückte in greifbare Nähe! Bodil versorgte mich mit Red Bull und Gel und schickte mich mit motivierenden Anfeuerungsrufen Richtung Schilthorn. Kurz hinter dem Ort wurde es nun hochalpin und es ging über Wanderpfade und extrem steile und geröllige Skipisten (Skifahrern ist das „Kanonenrohr“ bekannt) weiter. Mittlerweile konnte ich bis auf den 30. Platz vorlaufen und zu zwei Mitstreitern aufschließen. Gemeinsam wechselten wir uns nun mit „Speedwandern“ und Laufen ab. Beim Blick auf meine Garmin-Uhr war ich begeistert, in diesem Gelände noch so schnell unterwegs sein zu können und irgendwann kam auch der Gipfel des Schilthorns in meinen Blick. Die Höhe spürte ich deutlich mit sehr hohem Puls und Schwindelgefühl, das Glückgefühl überwog allerdings und ich kämpfte nicht nur mit dem Gleichgewicht sondern auch mit Freudentränen! Der letzte Kilometer bestand dann mehr aus Klettern, denn aus Laufen und am Zielgrat musste ich trotz der Sicherungen noch mal aufpassen. Kurz vor dem Ziel kam mir dann Thomas, mein guter Freund und Trauzeuge aus Marburg entgegen, auf dem Gipfel warteten Bodil (mit selbstgebastelter Zielflagge), Thorsten, Frank und Uli auf mich – ein unbeschreiblich eindrückliches Gefühl, das ich nie wieder vergessen werde! Nach 9:12.32 Std. stand ich auf dem „Piz Gloria“, dem Ziel des Inferno Triathlons. Mit der 11. besten Laufzeit hatte ich mich noch auf Platz 27 verbessert. Meik folgte rund 57 Minuten danach auf Platz 71.

Fazit:

Ein weiterer persönlicher (Sport-) Traum ist in Erfüllung gegangen und wenn Zeit und Training es zulassen, werde ich sicher wieder am Start stehen. Wo sonst gibt es einen Zieleinlauf auf 3000 Metern, einzigartige Strecken, 800 super Helfer und Athleten, die sich gegenseitig unterstützen anstatt um Sekunden zu kämpfen, eine familiäre Atmosphäre ohne kommerziellen Beigeschmack,.... Inferno, Du hast mich Bergtriathlon süchtig gemacht!