



Verslag Inferno triathlon 17/8/2013 – Derez Christophe

Inferno triathlon – made by The Devil himself..

De Inferno in het kort:

- 1) 3.1 km zwemmen in het meer van Thun
- 2) 97 km roadbike, 2145 hoogtemeters met beklimming van de Grosse Scheidegg
- 3) 30 km Mountainbike, 1180 hoogtemeters met beklimming van de Kleine Scheidegg
- 4) 25 km berglopen, 2175 hoogtemeters, klimmen naar de Schilthorn (2970 m) ofte Piz Gloria, bekend van de James Bond film 'On Her Majesty's Secret Service' uit 1969

Dit alles in het magnifieke decor van het Berner Oberland, met de Jungfrau (4158 m) als aandachtige toeschouwer.

Een race dus waar je jezelf geen 1, geen 5, maar 25 keer tegenkomt..

Vooraf

Na de loodzware Altriman van vorig jaar, heb ik lang getwijfeld of ik nog es zoiets zou doen. Vooral omdat ik mezelf eigenlijk veel meer als avonturier dan als triatleet beschouw. En dat het met een gezin en fulltime job toch niet zo vanzelfsprekend is. Uiteindelijk begon het in februari toch weer te jeuken, en dan dacht ik: dit ziet er best leuk uit, dus doen we gewoon even mee! Echt fantastisch veel getraind heb ik niet gedaan, behalve de dagdagelijkse beweging: enkele zwemlessen gevolgd, naar de Kluis getrokken voor wat heuveltraing en 'berglopen' en de fantastische Nisraman meegedaan.

De week van de wedstrijd zaten we met het gezin in het prachtige Anzère, en daar nog eens de plaatselijke col opgereden (1000 hm), en naar Pas de Maimbré gelopen (900 hm), telkens in een uurtje. Conditie was dus ok.

The Day Before

De dag voor de race was ik naar Lauterbrunnen doorgereisd waar mijn pa en neefje Nagash reeds verbleven. En zo kon de logistieke kermis beginnen.. Naar Thun rijden voor de zwemstart te bekijken. Dan doorrijden naar Oberhofen voor de eerste wisselzone, daar dus koersfiets afgeven en zak met wisselgerief voor het fietsen afgeven.

Dan all the way back naar het toeristische Grindelwald, waar de MTB moest afgezet worden, en dan naar de kabelbaan van Stechelberg, om het loopgerief te deponeren. Intussen was het al 17u, en om 18u was er briefing in Mürren. Dit is enkel via de kabelbaan te bereiken, dus hup, naar boven.

De briefing toonde al de mate van professionalisme van de organisatie. Een meteoroloog kwam alles bijzonder goed toelichten: de ganse dag zou het prima weer worden, evenwel een kleine kans op onweer boven op de Schilthorn, waardoor er een kans was dat de wedstrijd zou ingekort worden. Wel een lichte tegenstroom in het zwemmen. Damn, daar had ik niet op gerekend..

Uiteindelijk om 21u in bed beland, maar de plaatselijke kerkklok van Lauterbrunnen haalt me met stevig gelui een paar keer uit mijn slaap.

Inferno Day

4u15: wekker gaat af.. Allright, this is it! Half versuft een ontbijt nemen, en proberen de gedachten wat te ordenen. De focus ligt vooral eerst op het zwemmen, aan de rest wil ik liever nog niet zoveel denken. Eigenlijk is mijn enige gedachte gewoon: dat het zwemmen maar zo vlug mogelijk voorbij is.

Om 5u00 rijden we door naar Thun, om daar om 5u45 toe te komen. Al veel bedrijvigheid en signaalgevers helpen je prima op weg. Het ochtendgloren begint aan te breken, en het majestueuze landschap ontvouwt zich.

Ik heb allesbehalve zin in het zwemmen, maar dat is gewoon altijd zo.. Bij het aantrekken van mijn wetsuit scheurt er een gans stuk af vanonder, doeme toch! Zal zo wel moeten lukken.. Nog een laatste groet aan pa en Nagash, and there we go!

Het Zwemmen

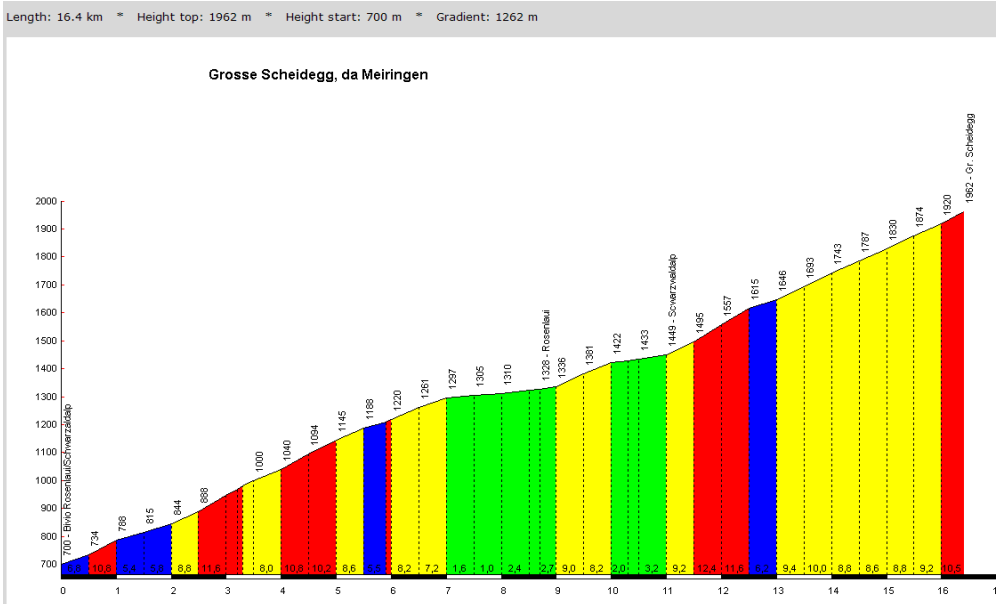
De speaker begint af te tellen, en plots klinkt het pistoolschot! Allen het water in, eerst nog wat 'waterwandelen', en dan echt beginnen zwemmen. In de verte is het kasteel van Oberhofen verlicht, en daar gaan we dus naar toe. Ik ontwaar ook al een boei, zodat ik me een beetje kan oriënteren. Het gevoel is redelijk goed in het begin; ik probeer de tips uit de zwemlessen zo goed mogelijk uit te voeren, en ben mee met de laatste groep zwemmers. Ik haal voorwaar zelfs iemand in! Maar dan begint mijn beperkte techniek weer op te spelen en krijg ik meer en meer moeite met de golven. Ik denk dat ik rechtdoor zwem, maar pa zei achteraf dat ik toch weer behoorlijk afdreef. De laatste honderden meters heb ik het echt wel gehad, en vervloek ik mezelf dat ik toch zo'n mottige zwemmer ben. Uiteindelijk sukkel ik na bijna 1u30 uit het water, en blijkt er nog welgeteld 1 iemand achter mij te zijn... Dit nooit meer, tenzij intensieve zwemtraining.. Toch vuren de mensen mij nog aan, en ook pa en Nagash zijn blij dat het zwemmen erop zit.

Roadbike

Na wat gesukkel met mijn wetsuit tijdens de wissel, en 2 sandwichkes met honing later, spring ik op de fiets. Meteen wordt je een steil baantje links omhoog gestuurd, en mag de ketting op het klein blad..

Dju, precies niet veel 'Dash' in de beentjes, en wat is dat achter mij.. Een bestelwagen met een bezem vanachter.. Damn, wat ben ik toch een 5-derangswemmer.. Gelukkig komt een collega vlug in het zicht, en eenmaal die achtergelaten kan de inhaaljacht beginnen. De eerste km's gaat het behoorlijk pittig bergop. De benen zijn nog altijd niet ok, maar ik begin toch nu en dan iemand in te halen. Daarna gaat het wat op en neer tot in Beatenberg. Ik heb miserie met mijn startnr: één van de veiligheidsspeldjes is weg en alles hangt te wapperen. Vlug onder de koersshirt stoppen, en dan de afdaling aanvangen. Dit is fun natuurlijk, en beneden staan pa en Nagash mij aan te moedigen.

Nu volgt een relatief vlak stuk van een 40-tal kilometer: in de beugel hangen en proberen een zo groot mogelijk molentje rond te draaien. Niet echt mijn ding.. En die zijwind, ambetante stukken vals plat/bruggen en het feit dat ik niet meteen meer iemand inhaal, maken het allemaal niet leuker. Pff, dit lijkt hier niet mijn dag te worden.. Na 70 km gaat de weg plots bergop, en dan wordt je rechts de Grosse Scheidegg opgestuurd: Ah, eindelijk! Hier kan mijn wedstrijd echt beginnen!



De Grosse Scheidegg: een prachtige klim (1300 hm voor goed 16 km), met een bijzonder steil begin, een middenstuk om op adem te komen, en een genadeloos einde..3/4 Ventoux zeg maar, in een fantastische omgeving.

Hier raak ik goed in mijn ritme, en haal ik tientallen collega's in. Goed doseren, klein verzetje goed rondraaien en nu en dan eens de buitenbocht pakken om de benen te ontlasten.. Dit doe ik echt graag, en de Canyon is hier ook echt voor gemaakt.

Eenmaal boven volgt nog een leuk dessert: een loeisteile afdaling die de volle concentratie vereist. Geen recuperatie mogelijk, af en toe bijtrappen en jezelf gooien in de bochten. Op het einde begin ik toch wat nekpijn te krijgen, en ben ik toch blij dat ik in Grindelwald ben voor de fietswissel.

Na goed 4u20 fietsen, ofte de 154e fietstijd, kom ik binnen, hangende op plaats 236 van de 300 gestarte mannen.

Mountainbike

Hier was ik vooraf niet echt gerust in: de 13 km lange Kleine Scheidegg over, met een gemiddelde van bijna 10%, dan weet je dat je zwaar gaat afzien. Bovendien was de zon genadeloos aan het branden. Ik begin de inspanningen toch te voelen. Het klimmen gaat iets minder dan wat ik normaal gewoon ben, maar toch raap ik nog genoeg collega's op. Die 26" MTB dien ik wel eens up te graden: voor dit soort klimwerk is de 29" geschikter. De klim duurt eindeloos, en ik moet mezelf verplichten om genoeg water bij te tanken. Halverwege eindigt het asfalt en begint een grindpad. Allemaal niet echt technisch, maar echt lastig. De laatste 500 zijn niet te doen. In de verte zie je kleine mensjes met een fiets de berg op klauteren naar de top. Net ervoor valt mijn ketting er af, probeer ik nog wat te fietsen, maar dan ben ik ook hetzelfde lot beschoren: stappen. Wie hier naar boven kan fietsen moet een prof zijn.

Verdomd blij dat ik boven was, en dan een heerlijk stukje afdaling aanvatten. Een breed grindpad met enkele haarspeldbochten, waarbij ik meerdere atleten, die toch wat schrik hadden, voorbijzoeff. Halverwege is er een haarspeld waar iemand de weg aangeeft. Met de achterrem verkoop ik de nodige show, kwestie van die man z'n dag wat op te vrolijken. Vanaf dan wordt het allemaal wat minder vrolijk. Eenmaal tussen de bomen begint een echte downhill: korte steile stukken met haarspeldbochten, over boomwortels en los grind.. Jah, ik begin kramp te krijgen in mijn vingers van het remmen, en eenmaal moet ik zelfs afstappen omdat een koprol dreigt. Met steeds meer verkrampte vingers raak ik toch beneden – dit was echt een waanzinnig stukje afdaling, en dit na 8 uur wedstrijd.

In Stechelberg beëindig ik het biken in 2u22, de 130e tijd, en ben ik 199e.

Berglopen

Nadat ik me efkens gezet heb na het biken, en met luide aanmoedigen van pa en Nagash, begin ik te lopen. 'Jetzt fangt das Rennen an' zegt een collega.. De eerste 5 km zijn licht bergaf. Vreemd genoeg begint net daar mijn milt te steken. Jaren geen last meer van gehad, maar nu is het echt accuut.. Aan de eerste bevoorrading staat iemand met een tuinslang: zo goed mogelijk water happen, beetje wandelen, en het gaat terug beter. Voorbij ons hotel in Lauterbrunnen (op 800 meter) gaat het linksaf omhoog, en hier begint de 2200 meter hoge klim naar de Schilthorn. Tot in Mürren (op 1650 meter) gaat het dan zeer goed. Behalve een klein stukje klauteren in een bos loop ik een relatief goed tempo, en haal ik de één na de ander in. Na 17 km kom je dan aan in Mürren, en is het eigenlijk wel voldoende geweest. Ik zie pa en Nagash aan de bevoorrading, en dan kan de echte Inferno beginnen..

1300 meter omhoog in 8 km, dat is de Inferno-finale.. Lopen? Nope, lukt gewoon niet meer.. Bergwandelen dus, een aparte discipline. Ik raap er toch nog een paar op, maar zowel fysiek als mentaal begint het toch echt zwaar te worden.. De bordjes met de kilometeraanduiding blijven almaar langer weg, en als je de Schilthorn voor de eerste keer ziet, lijkt die wel op een andere planeet te liggen. Stap voor stap, broederlijk samen met andere collega's, zwigend steen voor steen omhoog klauteren. De pijn negeren, halt houden bij de bevoorradingen, en verder doen.. Man, dit duurt eeuwig, dit is waanzinnig zwaar, maar stoppen, nee – verder klauteren!

De laatste bevoorrading, net voor de laatste kilometer, ligt nog 200 meter onder de top. Je hoort de speaker, en via touwen hijs je je omhoog. Overal aanmoedigen, prachtige omgeving, maar je wil maar 1 ding: zo vlug mogelijk op die top zijn.

Uiteindelijk, na 4u20 (117e looptijd) bereik ik de top. De speaker schalt mijn naam door de bergen, ik bedank hem met een pushup-handenklap-kunstje en haal mijn felbegeerd finisher shirt af.. Dan volgt de decompressie: algehele vermoeidheid, beetje misselijk, en vlug die kabelbaan in naar beneden, waar ik Nagash en pa bedank voor een ganse dag supporteren.

Result

Ik word 160e vd 300 gestarte in 12u38, en daar ben ik wel content mee, vooral als ik zie wie er allemaal aan de start verschijnt en hoe dit perfect georganiseerde, prachtige mooie, maar loodzware evenement leeft in de regio.

Nooit meer, denk je eerst, wie weet.. Mits intensieve zwemlessen, aero-velgen op de Canyon, een 29-er, en wat meer bergwandel-ervaring, misschien, misschien....Misschien is dit wel niet 'mijn' ding, misschien niet..

The Day after

Om 6u opstaan, 3 uur rijden over de Grimselpas naar Anzère, alles inladen, en 900 km naar huis rijden met het gezin.

En de volgende dag met de fiets gaan werken, Life Goes On!