

## Kleiner Inferno Triathlon- Rennbericht 2014:

nach einem 10- tägigen letzten Trainingscamp bei Mama im Schwarzwald gings am **Donnerstag, 21.08.2014** in die Schweiz ins Berner Oberland nach Gimmelwald (kleines Bergdorf unterhalb des etwas größeren Bergdorfes Mürren- beides autofrei und nur mit der Gondel zu erreichen. Heidi-Land ist sooo schöööön!!!).

### Freitag, 22.08.2014

- „kleiner“ (sacksteil), sonniger morgendlicher M´Bike- Downhill zur Talstation Stechelberg:
  - danach check- in an 3 versch. Stationen (R´Bike-Oberhofen, M´Bike- Grindelwald, Laufen- Stechelberg). Dauer ca. 3,5 Std.
  - Mitteilung, dass das Schwimmen ausfällt wg. nur 13 Grad Wassertermp.
  - Stattdessen findet ein 3km- Lauf statt
  - weitere Hiobsbotschaften in Form eines Wetterberichtes für den Renntag folgen bei der Wettkampfbesprechung am Abend in Mürren.
  - evtl. kleinere Regenschauer erwartet, aufziehende Kaltfront zum Spätnachmittag und ab 2.200m Niederschlag in Form von Schneeflocken und Wind satt am Schluss - ansonsten herrschte prächtige Stimmung unter allen Teilnehmern und die Pasta-Party war auch lecker !!!
  - Na ja ohne Schwimmen fehlt eben was, auch wens nicht meine Lieblingsdisziplin ist- stellt sich nur das leidige Klamottenthema, was, wieviel und warum anziehen oder nicht – bin leider ein Leichtfrierer und funktioniere bei Wärme doppelt so gut ; und die Wechsel- Beutel sind alle eingecheckt---meine SuperPlanung ist im Eimer.

### Samstag, 23.08.2014: 3,1km Run, 97km R´Bike, 30km M´Bike, 25km Berglauf

- Aufstehen 03.45h, speedy- Frühstück, 04.35h Gondel zur Talstation, 04.50h Bus-Shuttle zum Schwimmstart, dort alle auf die Fähre nach Oberhofen. "Eine ausgefeilte Logistik ist das halbe Leben"
- **07.15h Laufstart** zum 3 km- Schwimm-Ersatzlauf durch Oberhofen, ein lockeres Läfchen zum warm werden ist gut, da es nach 250m auf dem Rennrad sofort ca. 10 km stramm bergauf geht. Einteiler, Langarmradtrikot, Armlinge, Handschuhe, Kompressionsstrümpfe, Stirnband, Windweste sollten reichen. Bergauf viel zu warm aber runter gut.
- **1.Wechsel aufs Rennrad:** Viele kleben wie die Fliegen schon am ersten Berg; ich auch , kleinster Gang rein, was solls...einige „Überbiker“ zischen wie Mopeds vorbei---egal, sind bestimmt Einheimische auf dem täglichen Arbeitsweg ins Büro.
- 1. Abfahrt von Beatenberg nach Interlaken, max. Speed ca.85km/h, einige haarige Kurven + scheisskalt trotz der vielen Klamotten. Unten sonnig und wieder warm.
- Langes Flachstück bis Meiringen mit Rückenwind = Kraft sparen für den Monsteranstieg zur „Großen Scheidegg“...1,5 Std. bergan, durchschnittl. Steigung ca. 10%, max. Steigung 18- 20%, natürlich zum Schluss...Absteigen ist keine Option, nächstes Mal mit Kompakt- Kurbel schont die Oberschenkelmuskulatur—hoffentlich. Vorbei an „Rosenlauri“ dem kleinsten schweizer Dorf, 3 Häuser, weiter ,weiter, immer höher...Die Überbiker, die jetzt überholen sind Team - oder Couple-Starter(natürlich Einheimische)...trotzdem könnte ich nie so den Berg hochdüsen.
- Endlich oben(1.960m) u. jetzt folgt eine steile, enge Abfahrt in kaltem Nebel von der großen Scheidegg nach Grindelwald. Hoffentlich kommt der Postbus nicht entgegen, da für beide kein Platz ist und der Bus hat Vorfahrt...stattdessen kommt der Sanitätswagen und versorgt den verunfallten Biker kurz vor mir(nix schlimmes). Hänge mich an einen Einheimischen (gibts wohl viele hier) und komme damit gut klar...Streckenkenntnisse sind deutlich von Vorteil.
- Die Hände werden langsam eisig, bremsen geht aber noch...viele Serpentinaen es gibt !!! Die Oberschenkelmuskeln krampfen in der Ebene, kenn ich, geht wieder weg---hoffentlich. Die 97km Rennrad wären geschafft.



- **2. Wechsel aufs Mountainbike** in Grindelwald geht schnell (M´Bike- Schuhe schon zum R´Rad- Fahren angehabt), sogar die Sonne scheint ein wenig, nur die Oberschenkel zwicken eifrig...(beim M´Biken nach 10min. wieder weggegangen)
- 1,5 Std. bergan zur „KleinenScheidegg“ (kommt mir bekannt vor, nur so klein ist die nicht, und natürlich ordentlich steil). Leichter Nieselregen setzt ein, kein Problem. Zum Schluss wieder das steilste Stück ca. 30-35 %...800m lang und unfahrbar für die meisten, ich ziehe auch das Schieben vor---aber es gibt tatsächlich welche, die hochfahren...wahrscheinlich Einheimische auf dem täglichen Heimweg.
- Gipfel- Verpflegung mit Bouillon, Käse, Salami, Schoki, Cola, Iso, Gels alles reichlich vorhanden. Alle Klamotten wieder anziehen mit Hilfe der Supporter geht auch der Reisverschluss zu...dann geht's nun 15 km downhill, 1. Hälfte Highspeed auf Wanderwegen, 2. Hälfte single trails mit Schiebestücken, zu technisch nach 6 Std. ...fahrbar nur für die Einheimischen auf dem Heimweg...sehr steil und verwurzelt  
(s. auch youtube..inferno-downhill, part II), Andriften, rein in die Kurve und weiter die Serpentina runterschlittern, ca .30- mal in Folge.
- Die nächsten 30 km sind abgehakt.  
Vor dem 3. Wechsel kurzes Ausfahren auf `ner Strasse---Erholung für die Handgelenke...mentale Vorbereitung aufs Laufen...keine Ahnung wie das jetzt gehen soll.
- **3. Wechsel in Stechelberg** mit viel Zeit zum Verpflegen und wieder die leidige Klamottenfrage??? Meine Wahl: alles Überflüssige raus, nur noch Einteiler und runtergekremelte Armlinge, Visor, Laufschuhe und los...sind ja „nur“ noch 25 km.
- 5 km flach bis Lauterbrunnen...herrlich, hab alles überholt was da so rumlief, Teilnehmer, Wanderer, Paraglider, Kühe, auch die Einheimischen auf dem Heimweg...(Runners high nennt sich das im Fachjargon).  
Ab Lauterbrunnen geht's dann 12km hoch nach Mürren (1.600m), mit kurzen Schritchen laufbar bis auf 1 Waldpassage...in Mürren gibt's das Ziel für die Teams und Couples. Kurz überlegt, nein natürlich nicht, denn ab jetzt wird's erst richtig interessant, was Körper + Geist noch draufhaben. Für eine längere Umzugspause(5min.) wg. warmer Klamotten „eingeparkt“. Daunenweste, Handschuhe, warmes Stirnband, zus. Windjacke für später und los...noch 8km
- Letzte Laufschriftchen für heute, ab km18 geht nur noch Power- Bergwandern, auch für die Einheimischen ist das zu steil zum Laufen! Jetzt kommen alle Steigungen/ Abfahrten, die ich vom Skifahren im Winter in umgekehrter Reihenfolge kenne und liebe. Höhenlücke, Kanonenrohr (letzter Abschnitt auf allen Vieren gekrabbelt), Schilthornhütte, Sewlifuhre, Schilthorntraverse und schliesslich Schilthorn/ PizGloria(2.970m)...alles steil, kalt, eisiger Wind, leichter Schneefall zum Schluss,-1°, gefühlt ca. -3 bis -5°.  
Die Klamottenwahl war ideal...immer mehr drüberziehen...nur, die letzten 2km sind die längsten und steilsten die meine Beine jeh überwinden mussten. Jeder Tritt ist mit Farbmarkierungen versehen, auf allen Vieren schon wieder, Fixseile und Fangnetzte links- und rechts auf dem Grat, dann die letzten 500m—Dauer ca. gefühlte 10 min., endlich das Ziel in Sicht, Treppen hoch , lächeln...geht noch fürs Zielfoto...
- **10h52min., 5.520 hm, 155km der anderen Art**, happy,happy,happy... Wärmefolie über...ab ins Gipfelrestaurant...das Gipfelbier schmeckt herrlich...der Rücken schmerzt und meine Gesäßmuskulatur kannte solche Steigungen anscheinend auch noch nicht...leider keine Familie und Freunde im Ziel...nächstes Mal (wirklich?) kommen aber alle mit !!! Auch das Sommerwetter kann dann gerne mit dabei sein!!!

Toller Triathlon – super Orga, Betreuung/ Verpflegung sehr gut + empfehlenswert !!!

Herzlichen Dank an die ITB – Berlin für den Sponsoring- Support und alle die gedanklich mit dabei waren.











MÜRREN  
MILTHORN

# Ziel

Schilthorn  
Piz Gloria

INFERNO  
MÜRREN-S  
SWITZER

isco

FITNE  
HALLEN



OBER  
DATI