

Inferno Triathlon

Am 18.08. war es endlich soweit und um 06:30 fiel in Thun der Startschuss zum längsten, schwersten aber auch schönsten Triathlon meiner bisherigen „Karriere“.

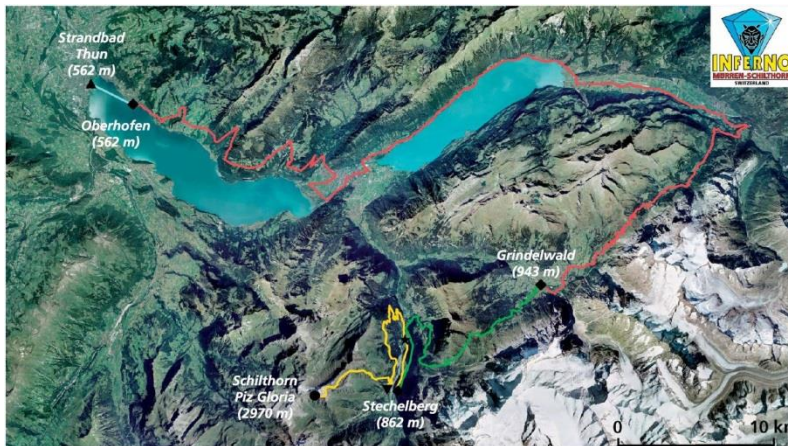
Dabei galt es im wunderschönen Berner Oberland folgende Teildisziplinen zu bewältigen:

Schwimmen	3,1 km	
Rennrad	97 km	2.145 hm
Mountainbike	30 km	1.180 hm
Berglauf	25 km	2.175 hm

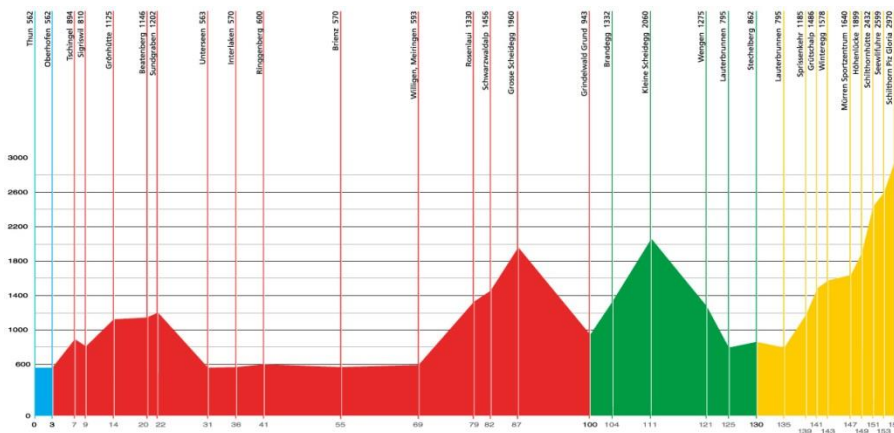
Start ist in Thun und nach der Überquerung des Thuner Sees in Richtung Oberhofen geht es mit dem Rennrad über den Beatenberg und die Große Scheidegg nach Grindelwald.

Mit dem Mountainbike dann über die Kleine Scheidegg (die übrigens höher ist als die Große Scheidegg ;-) über Lauterbrunnen nach Stechelberg.

Von dort geht der Lauf erst wieder zurück nach Lauterbrunnen und dann über Mürren auf das fast 3.000 Meter hohe Schilthorn.



INFERNO TRIATHLON - INFERNO TEAM TROPHY - INFERNO HALBMARATHON: Gesamtstrecke



Die erste Herausforderung bestand nun darin, am Freitag drei Wechselzonen einzurichten und dabei die total unterschiedlichen Wetterprognosen der bekannten Wetter Apps zu berücksichtigen. Gefühlt habe ich meinen halben Kleiderschrank durchs Berner Oberland gefahren.

Die Wetterprognosen von der Wettkampfbesprechung (meine erste auf der tatsächlich ein eigens dafür verpflichteter Meteorologe das Wetter prognostizierte) verhiessen nichts Gutes. Regen und kühle Temperaturen einer aufziehenden Kaltfront sollte vor allem auf der technisch schwierigen Abfahrt mit dem Rennrad in Richtung Grindelwald extreme Vorsicht walten lassen.

Aber in den Bergen kommt es ja Gott sei Dank des Öfteren anders als man denkt und so fing der Tag mit Sonnenschein an und dies sollte sich auch lange genug halten.

Schwimmen (Thun – Oberhofen 3,1 km)

Da ich als bekannt schlechter Schwimmer bei der Anfangsdisziplin so wenig wie möglich Körner verschießen wollte habe ich mir vorgenommen in ungefähr einer Stunde die Schwimmstrecke hinter mich zu bringen. Dabei habe ich jedoch nicht bedacht, dass der einzige Orientierungspunkt ein Schloss auf der gegenüberliegenden Seeseite ist. War dies in der Morgendämmerung noch beleuchtet und gut sichtbar wurde das Licht pünktlich zum Start natürlich ausgeschaltet.

Ich habe dann zwar versucht mich an der einen oder anderen Mitschwimmer zu orientieren aber die sind anscheinend auch nicht immer den direkten Weg geschwommen. Schlussendlich standen auf meiner Uhr dann 3.300 Meter und eine Schwimmzeit von 01:04. Alles im Rahmen.

Nach dem Schwimmausstieg gab es eine weitere Premiere denn ich ging zum ersten Mal in ein Wechselzelt. Das Ausziehen des Neos und des Einteilers ging dann auch noch recht flott vonstatten. Über das Anziehen von Radhose, Armlinge, Funktionsshirt, Trikot und Socken hülle ich lieber den Mantel des Schweigens. Dies hatte schon was Slapstick mäßiges. Zum Glück waren da keine Fotografen im Zelt. Dies führte dann am Ende zu einer phänomenalen Zeit von 9 Minuten und 15 Sekunden für den ersten Wechsel...



Rennrad (Oberhofen – Grindelwald 97 km 2.145 hm)

Ohne große Einrollphase ging es dann direkt in den ersten Anstieg auf den Beatenberg. Ich habe mir vorgenommen gerade am Anfang das Rennen so locker wie möglich anzugehen und so fuhr ich für meine Verhältnisse relativ gemütlich den Berg hoch. Die Abfahrt nach Interlaken zählte dann zu den ersten Highlights des Tages. Super Belag, gut einsehbare Kurven und Spitzengeschwindigkeiten um die 90 km/h machten das Ganze zu einem kurzweiligen Vergnügen.

Unten angekommen mussten dann flache 40 km am See entlang Richtung Meiringen in Angriff genommen werden. Leider musste ich relativ schnell feststellen, dass die ungefähr 15 Mann starke Gruppe diesen Abschnitt gerne als RTF fahren wollte. Nun gab es zwei Möglichkeiten. Gas geben um vorne weg zu fahren mit der Gefahr sich total zu verheizen oder mit fahren und ein schlechtes Gewissen haben. Ich habe mich dann für die dritte Variante entschieden und bin gemütlich am Ende der Gruppe mit regulärem Abstand hinterher gezuckelt mit dem schönen Nebeneffekt, dass ich relativ erholt die 1.400 finalen Höhenmeter auf die Große Scheidegg in Angriff nehmen konnte.

Bei einer durchschnittlichen Steigung von fast 10% und einzelne auch längere Rampen mit an die 20% Steigung stellten diese 15 km die erste große Herausforderung des Tages dar.

Oben angekommen muss ich das noch mal revidieren, denn die eigentliche Challenge war nun die Abfahrt in Richtung Grindelwald. Die Straße ist eng, steil, hat einen schlechten Belag und zu allem Überfluss auch noch enge kaum einsehbare Kurven. Da wünschte ich mir mehr als einmal ein Rennrad mit Scheibenbremsen. Aber irgendwie kam ich dann doch nach einer Gesamtfahrzeit von 4 Stunden und 15 Minuten in der Wechselzone 2 an. Da ging dann erst einmal wieder die Umzugsarie von Wechselzone 1 weiter. Diese Mal aber deutlich schneller. Nach 6 Minuten und 40 Sekunden war ich auf dem Mountainbike ☺



Mountainbike (Grindelwald – Stechelberg 30 km 1.180 hm)

Von Grindelwald aus ging es dann ohne jegliche Flachpassage in einem Rutsch die knapp 1.200 Höhenmeter Richtung Kleine Scheidegg hoch. Am Anfang noch auf Asphalt mit moderater Steigung, später dann auf Schotter mit Rampen jenseits der 25%. Landschaftlich absolut atemberaubend, da man fast ständig die Eiger Nordwand im Blick hat. Auf dieser Etappe hat mich zum Teil meine Frau auf ihrem E-Bike begleitet. Gerade an den steilen Schotter-Rampen gingen mir dann die Sprüche wie: „ich fahr mal mit Turbo hoch und mach dann oben ein Bild wenn du ankommst“ doch gehörig auf den Zeiger. Da muss ich unbedingt mal beim Thomas nachfragen ob er mir für solche Situationen nicht eine Fernbedienung zur Verfügung stellen kann um mal kurzzeitig den Akku abzustellen.

Ob es für meine Beine dann so schlau war die Rampen mit dem kleinsten Gang hochzuschleichen oder ob es nicht sinnvoller gewesen wäre bei einem Geschwindigkeitsvorteil von gefühlten 0,3 km/h mit dem Großteil der schiebenden Athleten hochzulaufen kann ich auch abschließend nicht beantworten. Immerhin hab ich ein jetzt ein Bild das beweist, dass ich gefahren bin ☺

Bei der Abfahrt nach Lauterbrunnen ging es zuerst mit Highspeed auf Schotter entlang und zum Schluss noch einen recht spaßigen Trail mit einigen schönen engen Kurven runter.

Warum die meisten meiner Mitstreiter den Trail schiebend überwunden haben wird mir wohl auf ewig ein Rätsel bleiben. In Stechelberg angekommen dann das bekannte Prozedere. Ausziehen, anziehen, Frisur richten und ab auf die Laufstrecke. Sensationelle 6 Minuten und 43 Sekunden für den dritten Wechsel.



Berglauf (Stechelberg - Schilthorn 25 km 2.175 hm)

Auf den ersten ca. 5 km der abschließenden Laufstrecke kam ich dann in den Genuss von etwas welches ich bis zum Ende des Tages nicht mehr erleben durfte: laufen mit einer Geschwindigkeit bei der man tatsächlich auch von laufen sprechen kann. Von Stechelberg ging es nämlich tatsächlich erst einmal größtenteils bergab in Richtung Lauterbrunnen. Von da ab war dann aber Schluss mit lustig. Die ersten paar Kilometer durch den Wald hoch nach Mürren konnte ich noch im Laufschrift bewältigen. Spätestens beim Abzweig auf einen steilen Wurzeltrail musste ich dann wie 100% aller Athleten um mich herum in den Kampfwandern-Modus wechseln. So ging es dann erstmal im Schneckentempo bergauf bis kurz vor Mürren wieder fast 3 km halbwegs normales laufen möglich war. In Mürren angekommen war ich dann erstmal total begeistert von der tollen Stimmung und den Anfeuerungen entlang der Strecke. Und da sagt noch wer, dass die Schweizer ein eher zurückhaltendes Volk sind ☺

In Mürren konnte man am Vortag noch eine Tasche mit warmen Klamotten hinterlegen und so kam was kommen musste: der vierte Wechsel in rekordverdächtigen 4 Minuten und 44 Sekunden.

Da der Gipfel zu diesem Zeitpunkt schon komplett im Nebel lag habe ich mich trotz immer noch angenehmer Temperaturen für die lange Variante entschieden. Außerdem hatte ich einen Trailrucksack mit genügend Proviant und einer zusätzlichen Jacke deponiert.

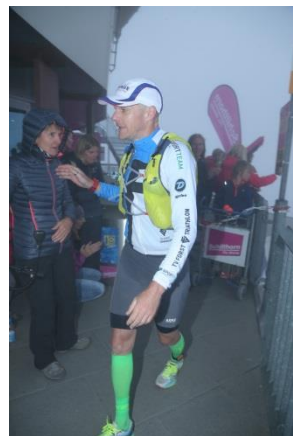
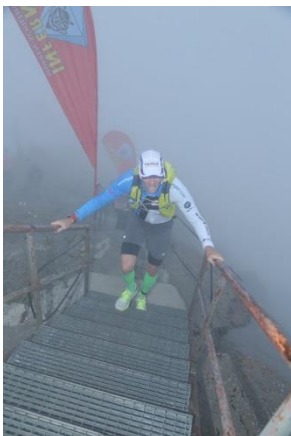
Als ich mich im Vorfeld mit den Strecken beschäftigt habe hieß es immer wieder, dass der eigentliche Wettkampf erst ab Mürren anfängt und im Nachhinein kann ich sagen: das stimmt zu 100%.

Ab Mürren sind es noch knapp 1.400 Höhenmeter verteilt auf 8 km. Da kann sich ja jeder ausrechnen, dass da nicht mehr viel mit rennen geht. Blöderweise hat es mir dann schon am ersten steilen Anstieg nach der Verpflegungsstation irgendwie den Stecker gezogen obwohl bis dahin alles perfekt nach Plan lief. Zu allem Überfluss hat sich dann auch ziemlich schnell das bis dahin sehr gute Wetter verzogen und wir sind dann in einer Gruppe von 5 bis 6 Mann durch den immer dichter werdenden Nebel von Verpflegung zu Verpflegung gewandert. Ab und zu dachte ich schon in meinem Delirium, dass ich mich in einer Folge von „The Walking Dead“ befinde. Zumindest habe ich mich so gefühlt. Kurz vor dem kompletten Exitus habe ich mich dann doch daran erinnert was mir in solchen Momenten schon oft geholfen hat: Cola, Cola, Cola Cola

Ein Dreifaches hoch auf die ungesunde schwarze Brause die zu 150% aus Zucker besteht.

Nachdem ich an jeder Verpflegungsstation 5 bis 6 Becher von dem Zeug inhaliert hatte ging es mir zum Ende des Rennens wieder halbwegs gut und ich konnte guter Dinge den finalen Anstieg angehen. Man muss da allerdings dazu sagen, dass gerade der letzte Kilometer vor der erlösenden Treppe auf dem Schilthorn an Boshaftigkeit kaum mehr zu überbieten ist.

Eine Mischung aus Hochgebirgswanderweg und Klettersteig mit Seilen gesichert welcher ursprünglich bestimmt nicht dazu gedacht war, dass ein paar durchgeknallte Ausdauersportler dort mit letzter Kraft in ihren 200 Gramm schweren Wettkampfschuhen da hochkraxeln.
Am Ende kam dann doch die Treppe und nach insgesamt 11 Stunden und 54 Minuten war ich oben am Ziel angelangt. Halleluja.



Fazit

Hammerhartes aber wunderschönes Rennen. Landschaftlich eigentlich nicht zu überbieten. Man sollte jedoch schon ein Faible für lange und steile Anstiege haben 😊