

# Inferno Triathlon Mürren 2018

18.08.2018 von Marcus Lehmann

## Die volle Story:

### 1 - Vorbereitung. Was ist das?

Einen Monat vor dem Start des Inferno Triathlon bin ich gerade mit meinem Kumpel Eggi an der Ligurischen Küste in Italien unterwegs. Nichts böses ahnend radeln wir locker durch die Berge, platzieren die Turnringe am Schaukelgestell für Krafttraining, machen Handstände am Strand und programmieren am Hotelpool, ein ganz normaler Kurzurlaub eben. Und dann erreicht mich diese Mail, Absender Trisport Erding e.V. Du hast gewonnen! Beim Stadttriathlon Erding verlostest wir einen Startplatz für den Inferno Triathlon in der Schweiz und du bist Nummer eins auf der Losliste.

Die erste Frage war: wann findet der statt? Am 18. August, hm. Den Tag drauf fliege ich von München in die USA, das ist logistisch gar nicht machbar. Zweite Frage: Welche Distanz ist das so? Die Strecken scheinen mir machbar. Aber warte mal, insgesamt 5500 Höhenmeter, das ist zu viel! Und eine Teilstrecke ist mit Mountainbike zu absolvieren? Ich besitze nicht mal eines. Nach Konsultation der Vorjahresergebnisse sehe ich, dass es wohl ein langer Wettkampf ist. Viel zu lang für meinen Trainingszustand. Ich kann den Startplatz auf keinen Fall annehmen.

Auf der anderen Seite klingt Inferno aber tatsächlich interessant, also lasse ich die Idee noch reifen. Nach dem Schliersee Alpentriathlon in lückenlosem Dauerregen spreche ich mit den Triathlonkollegen über diesen ‚Inferno‘. Zuerst noch sehr abstrakt in meinem Kopf wird der Wettkampf nun realer und ich beginne mich ernsthaft mit dieser Idee auseinanderzusetzen. Langstreckenrennen jeglicher Art hatte ich für diese Saison eigentlich ausgeschlossen, nur Sprint- und Kurzdistanztriathlon und volle Konzentration auf meine andere Leidenschaft: Akrobatik und Artistik. Wie real kann denn dann eine Teilnahme an so einer harten Nuss wie dem Inferno-Triathlon sein? Nun, Rennradhöhenmeter hatte ich gerade in Ligurien gesammelt und auf ein paar Berge bin ich diesen Sommer auch schon hoch gerannt. Für ein 160 km Radrennen in Texas bin ich zusammen mit meinem Bruder schon angemeldet und halbwegs vorbereitet. Wenn ich nun noch die Schwimmumfänge erhöhe und irgendwo ein Mountainbike her bekomme wäre technisch schon mal alles da. Mit dem Zielschluss um 20:30 auf dem Schilthorn habe ich 12 Stunden bis ich in München auf dem Flughafen sein muss. Bei 6 Stunden Fahrtzeit bleibt also sogar noch Puffer zum Auto ausladen, Tasche packen und vielleicht sogar einem Power-Nap. Reizvoll ist zudem der Gedanke an das bevorstehende Radrennen in Texas mit dem passenden Namen ‚Hotter than Hell Hundred‘. Also durchs Inferno in die Hölle, welche klangvolle Kombination! Mit den optimistischsten aller Blickweisen melde ich mich also zu dem infernalischen Wettkampf an.

Mit dem Entschluss zur Teilnahme beginnt die 3-wöchige Vorbereitung. Das Mountainbike kann ich mir von meinem Nachbarn Alex leihen, also ab in die Berge damit und das Material kennen lernen. Die Schaltung ist ungewohnt, die Federgabel vergesse ich immer wieder zu blockieren, neue Schuhe muss ich mir noch kaufen und vielleicht finde ich noch gescheite Klick-Pedalen, aus denen am Bike rutsche ich ständig raus. Nach dem alle Updates am Bike installiert sind und ich zwei ganze Touren damit in den Alpen durchgeritten habe fühle ich mich 1A vorbereitet für den Mountainbike Part - welcher bis dahin die meisten Fragezeichen aufwarf. Vor der Schwimmstrecke und dem Rennrad mache ich mir am wenigsten Sorgen. Im Wasser hat mir die beste Schwimm- und Triathlon-Trainerin der Welt, Ute, schon während der letzten 1,5 Jahre den Weg von der Boje zum Schwimmer gezeigt, mit einer leichten Anpassung der Trainingsumfänge sind die 3.1 km also machbar. Mit dem Rennrad hatte ich schon ein paar längere Touren gemacht, hin und wieder auch mit Bergen und Höhenmetern. Solange ich den Puls unten halte komme ich da durch. Die letzte Disziplin, auf einen Berg hoch laufen, habe ich diese Saison schon hin und wieder mit Arbeitskollegen und Freunden gemacht. Laufhose + Laufschuhe an, auf zum Gipfel, welcher das jeweils war kann ich mir leider nicht merken, oben ein Zielfoto im Selfie Modus und direkt wieder runter. Mit diesen Läufen sollte ich das Schilthorn auch locker knacken können... dachte ich anfangs im vollen Optimismus, getränkt in Naivität.

Der Plan war also gesetzt, das Equipment organisiert, die Anmeldeunterlagen und Wechselzonenbeutel schon eingetroffen. Und dann gehe ich baden. Und möchte ins Wasser springen. Sieht ja lustig aus. Und macht bestimmt Spaß. Also springe ich. Nur lande ich nicht Wasser. Sondern am Strand. Auf Sand. Autsch. Fazit vom Orthopäden: es ist nicht gebrochen, keine Bänder sind gerissen. Der Grund, dass ich nicht auftreten kann, jede Berührung der Ferse einen stechenden Schmerz ins Bein schießt, ist eine Prellung des Fersensporns, ‚wenn es in drei Wochen nicht besser ist dann kommen Sie nochmal

wieder, dann schauen wir uns das nochmal nochmal an'. Nun habe ich also noch 2 Wochen bis zum Inferno und laufe davon eine Woche an Krücken. Am Ende der ersten Woche kann ich den Vorderfuß wieder belasten, muss nur die Ferse schonen - ein Fortschritt. Meine zweite MTB-Test-Tour am Kochelsee lässt sich damit gut fahren. Die anschließende Laufseinheit im gekoppelten Anschluss breche ich nach 120 Metern ab. Da braucht der Fuß wohl noch die Woche bis er wieder Einsatzbereit ist.

## **2 - Anfahrt. Ziel: Mürren, Schweiz.**

Aus der Sorge heraus, dass ich die Stunden nach dem Wettkampf müd sein könnte und die Rückfahrt nach München zäh werden könnte, streue ich den Bedarf an einen Supporter. Dankenswerter Weise erklärt sich mein Nachbar Alex bereit mit zu fahren. Er ist ja auch schon der Gönner des Mountainbikes, der Toecaps, der Luftpumpe (meine hatte gerade den Geist aufgegeben) und auch der ursprüngliche Eigentümer der Laufräder die ich zum Rennen fahren will. Also starten wir zu Zweit mit einem Kofferraum voller Material Richtung Mürren. Neben Neo, Rädern und Laufschuhen liegt auch noch Alex' Gleitschirm im Auto. Wenn das Wetter passt kann man in der Gegend super Gleitschirm fliegen sagt er, er der vor wenigen Tagen seinen Tandemschein abgeschlossen hat. Soll er mal machen denke ich, nur bitte nicht abstürzen, du musst dann noch Autofahren ;-)

Freitag Morgen, dem Vortag des Inferno, fahren wir also los. Nach anfänglicher Verwunderung warum Google keine Route nach Mürren kennt stellen wir fest: Mürren liegt oben in den Bergen, ist Autofrei und nur per Gondel oder eben zu Fuß zu erreichen. Aha, auch gut. Also bitten wir Google uns zu den Wechselzonen Oberhofen, Grindelwald und Stechelberg zu führen. Das klappt dann wieder. Beim Rennrad Check-In am Thunersee treffen wir das erste Mal auf andere Infernoteilnehmer und Alex macht mich darauf aufmerksam: Schau mal, die haben alle VIEL besseres Material als du, hier traut sich sonst keiner mit Alu Rahmen an den Start. Wahrscheinlich bist du auch der einzige ohne Langdistanzerfahrung, alle anderen tragen das IM auf Mütze, Nicki oder Rucksack. Das macht Mut. Auf dem Weg zu den anderen Wechselzonen bekommen wir während der Fahrt sintflutartige Regenschauer ab. Beim Check-In selbst ist meist trocken - perfektes Timing. Unterwegs checken wir Gleitschirm-Landeplätze, verkosten und kaufen Käse auf dem Hof am Wegesrand diskutieren beständig die Wetterprognosen bezüglich Gleitschirmflug und Wettkampfverlauf.

Abends zur Wettkampfbesprechung bin ich wieder ob der Professionalität der Infernoorganisation beeindruckt. Der Inferno-Meteorologe gibt einen sehr spezifischen Vorhersagebericht zur Großwetterlage und den voraussichtlichen Bedingungen auf den einzelnen Teilstrecken. Da er mehr Regen ankündigte als mich letztendlich traf bin ich natürlich zutiefst zufrieden - der Mann beherrscht das Erwartungsmanagement! Bei der anschließenden Pastaparty gibt es Bier und Nachschlag, beides genau nach meinem Geschmack.

## **3 - Wettkampftag**

Im Hotel Jungfrau gibt es 3:30 schon Frühstück, ich bin begeistert und greife am Buffet zu. Um die Anreise zum Startplatz in Thun muss ich mich nicht kümmern, das ist bereits alles organisiert. Mit der Gondel ins Tal, dort steht ein Bus bereit und bringt uns nach Thun, alles problemlos. In den Neo schlüpfen, Badekappe auf, Tasche im grünen Beutel verstauen und im Pool 200 Meter einschwimmen. Die Stimmung ist ganz ruhig, alle sind fokussiert und entspannt. Die Dämmerung setzt langsam ein. Das bis eben noch sehr präsenste Schloss Oberhofen, welches sich mit seiner beleuchteten Fassade deutlich aus der Nacht hervorhob, verliert nach und nach seinen Kontrast zur Umgebung. Das bis eben noch wellige Wasser beruhigt sich vor dem Start und der Inferno-Meteorologe gibt noch ein letztes Update zum Wetterbericht. Dann fällt der Schuss und das Starterfeld macht sich auf den Weg. Für mein erstes Mal 3km im Freiwasser komme ich gut durch, halte mich am Rand eines kleineren Seitenfeldes, arbeite mich hin und wieder erneut ran wenn ich abgefallen bin und steige nach akzeptabler Zeit aus dem Wasser.

Beim Wechsel aufs Radl vergesse ich meine Sonnenbrille und hoffe diese nach dem Rennen im Beutel wieder zu finden. Auf die erste Spitze der Rennradstrecke komme ich gut hoch, halte den Druck auf der Pedale moderat und bin guter Dinge. Die erste Abfahrt vor dem 38 km langen Flachstück komme ich super runter und habe ordentlich Spaß mich in die Kurven zu legen. Die Flachstrecke selbst fahre ich auch mit moderatem Druck, die Arme auf den geliehenen Aufliegern gestützt (danke Gregor ;-). Dann beginnt auch schon der Aufstieg zur großen Scheidegg. Vor mir ein sehr beeindruckendes Bergpanorama mit einer massiven Felswand, welche sich majestätisch vor mir auftürmt, und ein nicht enden wollender Aufstieg. Für die Rennradetappe hatte ich bis zu vier Stunden geplant und entsprechend meine Gels und den Wasservorrat eingeteilt. Nach vier Stunden war ich auf dem höchsten Punkt, Beine etwas schlapp, Gels alle, Wasser bei der letzten Verpflegung nicht aufgefüllt, die

Abfahrt lag aber noch vor mir. Mit krampfenden Oberarmen und weichen Beinen war diese zweite Abfahrt nicht mehr so ein Genuss wie die erste, hatte mehr damit zu tun auf dem Sattel zu bleiben und konnte mich nicht mehr auf die saubere Kurvenführung konzentrieren. Auf halber Strecke nach Grindelwald fiel mir zum Glück ein, ich hatte bei der letzten Verpflegung doch noch ein Gel in die Trikottasche gesteckt. Kaum hatte ich mir dieses in den Rachen gepresst kamen die Lebensgeister auch schon wieder zum Vorschein. In der Wechselzone noch einen Schluck Wasser drauf und schon war ich bereit für das Mountainbike.

Kurz vor Mittag konnte ich also mit dem dritten Abschnitt beginnen und war soweit ganz zufrieden mit dem Wettkampfverlauf, fühlte mich auch noch relativ fit um den Rest zu überstehen. Rauf auf die kleine Scheidegg konnte ich mich gut auf dem Sattel und auf der Platzierung halten. Selbst die Steilstücke kurz vor dem Sattel konnte ich durchfahren und war ganz zufrieden damit. Oben noch mal Wasser und Banane tanken (man lernt ja dazu, wer weiß was noch kommt) und ran an die Abfahrt. Jetzt bin ich auf dem Mountainbike ja noch nicht so geübt wie es vielleicht gut gewesen wäre. Zudem merkte ich schnell, dass diesmal die Unterarme am krampfen waren, die Finger die präzise Ansteuerung verloren und die Bremskraftaufbringung nunmehr digital funktionierte. Das verminderte Feingefühl der Bremsfinger kombiniert mit der minimalen Bike-Erfahrung führten dazu, dass ich wie ein Chicken den Berg heruntereierte, ab und an absteigen und auf der Abfahrt viele Plätze abgeben musste. Nichtsdestotrotz kam ich gegen halb 3 in der dritten Wechselzone an und freute mich auf die Laufstrecke. Bis Zielschluss sind noch 6 Stunden Luft, sollte machbar sein. Besser natürlich ich brauche nur noch 4 Stunden, dann muss Alex oben nicht so lange auf mich warten. Ob er wohl einen schönen Flug hatte? Ob er auch noch hoch gelaufen ist oder den ganzen Tag in den Gleitschirmseilen hing? Denn entgegen der Prognose war bis jetzt herrliches Wetter, strahlend blauer Himmel und kein Regen weit und breit. Ich an seiner Stelle hätte ja jetzt keinen Bock auf wandern, einfach nur sitzen, das wäre schön...

Für mich aber standen ja nun die 25 km mit den 2175 Höhenmetern an. Bisher habe ich etwa 8 Stunden in den Knochen, jetzt nur noch den Berg hoch und schon ist das Ding durch. Ich laufe los. Das Knie sticht, der Bauch krampft. Ich entscheide mich den ersten Kilometer zu wandern, noch ein Gel zu naschen, etwas Wasser rein zu kippen, dem Körper etwas Ruhe zu gönnen und dann gleich wieder den Laufschrift ein zu legen. Jeder erneute Versuch zu joggen, zu rennen, zu laufen hält jeweils nur ein paar Meter, dann bleibts wohl bei einer Wanderung. Nach den Höhenmetern auf dem Sattel ist ja so ein Spaziergang gar nicht schlecht, so für den Abbau von Laktat, nicht? Je weiter ich dahin spaziere entspannt sich die Bauchdeckenverkrampfung, das Knie wird wieder geschmeidig, wieder in den Vordergrund kommt jedoch nun der Fersensporn. Der, weswegen ich vor einer Woche noch an Krücken humpelte. Na komplett regeneriert bist du damit wohl doch noch nicht du Sporn. Im flachen komme ich einfach nicht voran, die anderen Teilnehmer überholen mich bis nach Lauterbrunnen reihenweise. Dann der Aufstieg nach Mürren, dieser fühlte sich deutlich besser an, da hier meine Ferse weniger relevant und mehr Vorderfuß gefragt ist. Nebenher läuft im Hinterkopf die kontinuierlich aktualisierende Arithmetik zur Zielzeitprognose. Es bis Zielschluss zu schaffen sollte kein Problem darstellen, 18:30 ist vielleicht noch drin. Pustekuchen. Weder die optimistischste noch die pessimistischste Variante meiner Berechnungen lieferten einen sinnvollen Beitrag. Unterschätzt hatte ich dabei das Teilstück Mürren - Schilthorn welches mit acht von insgesamt 25 km Laufstrecke mir nicht so tragisch schien. Ist es aber! Spruchbänder wie: langsam aber stetig - ein Schritt vor den anderen - einfach immer weiter machen - irgendwann bist du oben - liefen als Mantra immer wieder durch den Kopf. 3km vor dem Gipfel des Schilthorns, mit einsetzen des kalten, giftigen Regens glitten meine Gedanken dann ab, bisher noch hell und voller Zuversicht rutschten sie nun ins tief dunkel ab. Mit der Hoffnung eines baldigen Endes schritt ich auf die letzte Kante zu, welche den blick auf das Ziel bisher verdeckte. Als sich da oben knapp unter den Wolken das Ziel im Himmel zeigte und unter ihm eine endlose Felswand auftürmte sackte die Hoffnung zusammen und ich musste die Mantras wieder heraus holen. Bisher noch den Anfeuernden freundlich zurücklächelnd blieb der Blick nun starr gerade aus auf die nackten glitschigen Felsstufen. Jeder Blick zum schimmernden Ziel, das Piz Gloria, war ernüchternd und trocken: Das Ziel kommt einfach nicht näher, reißt viel mehr vor mir aus. Durchnässt und kalt vom Regen stapfte ich also Schritt um Schritt nach oben, gefühllos, gedankenlos mit dem Tunnelblick abwechselnd auf Fels und Ziel gerichtet. Irgendwann vernahm ich die laute Stimme des Sprechers welcher den 151. Sieger, den 152. Sieger... im Ziel willkommen hieß. Dann rief jemand meinen Namen, feuerte mich an. Da stand Alex im Regen mit Kamera in der Hand und schrie mich die letzten Meter hoch, dem Gipfel entgegen. Jede Faser im Körper tat mittlerweile weh, jeder Schritt war eine Qual - aber jetzt nicht mehr, die Stufen zum Piz hoch, ebenen Weges im lockeren Laufschrift ins Ziel. Da angekommen streckt mir Inferno-Jan eine Flasche Erdinger Alkoholfrei als Zielgeschenk entgegen. Super

witzig, ich muss lachen, bin zu schwach zum lachen...

#### **4 - Rückfahrt**

Erschöpft zitternd nehme ich das Finisher Shirt entgegen. Alex übernimmt die Planung zur Rückreise, ich kann nicht mehr agieren, nur noch reagieren. Schnell in die warmen Klamotten, in die Gondel, Räder abholen, verladen und Abfahrt gen München. Es ist präzise 21 Uhr, wir liegen gut in der Zeit. Nur im Halbschlaf bekomme ich die Fahrt mit. Bin ich froh nicht selbst fahren zu müssen. Gegen 3 sind wir in München - perfekt. Auto ausladen, Räder verstauen, die nassen Klamotten zu trockenen auf den Balkon, Radklamotten halb feucht in die Amerikatasche. Es ist um 5 und ich bin Abflugbereit. Also noch Zeit zum duschen und die Strecken hoch zu laden. Perfekt. Jetzt noch mal hinlegen ist Quatsch, da verschlafe ich nur den Abflug. Also setze ich mich in die S-Bahn zum Flughafen. Während der Fahrt versuche ich mich damit online einzuchecken. Scheitere dabei jedoch da ich immer wieder einnicke und die Wachphasen nicht ausreichen die Maske auszufüllen. Egal, Checke ich eben am Schalter ein. Nach dem Flug nach London und einer Ladung Sushi im Terminalrestaurant sitze ich nun in einer 777 über dem Atlantik und nutze die Zeit zur Rekapitulation des infernaln Events. Fazit: die Teilnahme war nicht unbedingt klug aber sehr, sehr geil.

**Das Inferno habe ich überlebt und bin nun bereit für die Hölle :-)**