

# Meine unfreiwillige Duathlon Premiere beim INFERNO Triathlon

19.08.2011

Nach einer Woche Urlaub in den Schweizer Alpen rückte der Grund der Reise immer näher. Der INFERNO Triathlon.

Mit 152 Kilometern und 5.500 Höhenmetern gilt der INFERNO als einer der härtesten Triathlons weltweit: 97 km auf dem Rennrad über den Beatenberg und die Große Scheidegg nach Grindelwald, dann 30 km mit dem Mountainbike hoch über die Kleine Scheidegg runter nach Stechelberg sowie zum Abschluss ein 25 km-Berglauf auf den knapp 3.000 Meter hohen Schilthorn-Gipfel.

Bei der Wettkampfbesprechung am Freitag wurde für Samstag super Wetter vorhergesagt. Bis kurz vor dem Start sollte es noch vereinzelt leichte Regenfälle geben. Danach war nur noch bestes Wettkampfwetter gemeldet. Warm und sonnig und nicht wie in den letzten Jahren kalt und regnerisch mit Schneefällen auf dem Schilthorn.

20.08.2011

Um 4:00 Uhr morgens beim Aufstehen der erste Schock. Es regnete und gewitterte sehr stark. Auf der Fahrt von Grindelwald nach Thun zum Startort hörte es zum Glück auf zu regnen. Auf dem Parkplatz vor dem Strandbad in Thun herrschte dann schon vermeintlich bestes Triathlonwetter. Kaum Wind und ca. 20°C. Am Ufer des Sees angekommen, ein ganz anderes Bild. Starke Sturmböen hatten den Startbogen umgerissen und die Fahnen knatterten im heftigen Wind. Auf dem See Wellen von ca. 40cm Höhe und eine starke Strömung vom Schwimmziel in Richtung Start. Um 5:40 Uhr kam dann die Durchsage vom Wettkampfleiter, dass das Schwimmen aus Sicherheitsgründen abgesagt werden muss. Starke Strömung und die hohen Wellen hatten ein Setzen der Bojen verhindert. Alle Athleten wurden nun mit dem Schiff über den unruhigen Thunersee in die erste Wechselzone nach Oberhofen gebracht.

Von dort erfolgte der Start dann um 7:45 Uhr als Massenstart mit dem Rennrad. Nach nur ca. 300m flacher Strecke ging es direkt in den ersten steilen Anstieg nach Beatenberg, bei dem ca. 600 Höhenmeter zu überwinden waren. Nach der noch nassen und vorsichtigen Abfahrt an den Brienersee, folgte eines der wenigen Flachstücke des gesamten Wettkampfes. Dort zeigte sich dann der Nachteil des Massenstarts. Es kamen mehrere, bis zu 50 Athleten starke, Windschatten fahrende Gruppen vorbei. Danach kam der 17 km lange und bis über 20% steile Anstieg, mit 1.400 Höhenmetern, hinauf zur großen Scheidegg auf 1.970m.



Auf der sehr engen und kurvenreichen Abfahrt ging es dann in die Wechselzone zwei nach Grindelwald. Auf der Abfahrt musste man immer mit von vorne kommenden Postbussen rechnen. Die Straße ist dort so schmal dass man anhalten muss um den Bus passieren zu lassen. Ich hatte das Glück dass mir auf der Abfahrt keiner der Busse entgegen kam. In der Wechselzone zwei wurde dann schon in

großer Hitze auf das MTB gewechselt. Von Grindelwald aus führte der Weg sehr steil auf

Asphalt und Schotter auf die kleine Scheidegg. Auf dem Weg dorthin waren schon die ersten Athleten zu sehen die durch die Hitze von Krämpfen geplagt von den Rädern stiegen. Die Auffahrt verlief sehr gut, ich habe mich von der Rennradstrecke ganz gut erholt und hatte noch gute Beine. Die letzten 400m vor der Passhöhe wurden noch einmal richtig steil, annähernd **30%**. Hier war besser Schieben angesagt, um die Kräfte nicht sinnlos zu vergeuden. Auf der kleinen Scheidegg wurden wir dann von ziemlich verduzt dreinschauenden Japanern begrüßt, die in Scharen dort oben herumlaufen und auf die Züge



nach Grindelwald oder das Jungfrauoch warten. Nach kurzer Verpflegung kam die Abfahrt nach Stechelberg. Die ersten Stücke der Abfahrt führten auf breiten Schotterwegen hinunter in Richtung Wengen. Die größte Schwierigkeit auf dem ersten Stück der Abfahrt bestand darin einzuschätzen was die Japaner im nächsten Augenblick vorhaben um keinen Chrash zu riskieren. Kurz vor Wengen dann eine technisch anspruchsvolle sehr

steile Trailpassage mit Wurzeln, die ich nicht kannte da die Strecke im Vorfeld nicht komplett ausgeschildert war. In diesem schwierigen Singeltrail riskierte ich nichts und fuhr mein eigenes Tempo. Einheimische Fahrer mit guter Streckenkenntnis waren hier klar im Vorteil und einer nach dem anderen kamen an mir vorbeigeschossen. Danach ging es in sehr engen und steilen Serpentinafen hinab nach Lauterbrunnen. Nach der Abfahrt ging es noch 5 km in praller Sonne und entsprechender Hitze auf leicht ansteigender Teerstraße zur letzten Wechselstation nach Stechelberg (860m), wo ich endlich in die Laufschuhe wechseln durfte. Nun wartete zum Finale des Tages nur noch (!) ein 25 km Berglauf mit 2.100 Höhenmetern und Ziel in 2.970m Höhe auf mich.

Auf den ersten 5 km, die erneut hinab nach Lauterbrunnen führten, lies ich es in der Hitze gemütlich angehen. Ich wurde dort von einigen schnell laufenden Athleten überholt. In Lauterbrunnen bog ich 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. Auf dem flacheren Stück vor Mürren (1.640 m.) konnte ich noch mal an Tempo zulegen und überholte weitere Athleten. Die Stimmung in Mürren war unbeschreiblich, ähnlich wie in Roth. 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. Ich holte Athlet um Athlet ein und lies sie hinter mir. Es war nun ein Wechsel aus speedwandern und laufen in dem extrem steilen Gelände. Mit der Höhe kam ich super zurecht, ich war durch die Woche Urlaub mit

Wanderungen in bis zu 3.700m Höhe perfekt akklimatisiert.



Kurz vor der Schilthorntraverse wartete dann noch einmal Silke auf mich und motivierte mich für die letzten beiden steilsten km des Rennens. Der letzte Kilometer bestand dann mehr aus Klettern, denn aus Laufen. Im Ziel auf dem Schilthorn angekommen hatte ich beim Laufen noch 57 Athleten überholt und mich vom 148sten auf den 91sten Gesamtrang vorgeschoben.



Fazit: Außergewöhnlicher, extrem harter Wettkampf mit super Organisation in einer atemberaubenden Kulisse. Ich werde auf jeden Fall wieder dabei sein.

Viele Grüße aus Nordalaska  
Markus