

Bericht INFERNO Triathlon, 20.08.2011

Es wurde mir schon von mehreren Teilnehmern erzählt, dass der INFERNO der schönste Triathlon sei, was die Kulisse der Natur betrifft. Das Gefühl, am Ende auf dem Schilthorn zu stehen, sei unbeschreiblich.

Die Daten des INFERNO

Schwimmen: Thun - Oberhofen, 3.1 km

Road Bike: Oberhofen (562) - Beatenberg (1153) - Meiringen (593) - Grosse Scheidegg (1962) - Grindelwald (943), 97 km, 2145 Hm.

Mountain Bike: Grindelwald (943) - Kleine Scheidegg (2061) - Stechelberg (862), 30 km, 1180 Hm.

Berglauf: Stechelberg (862) - Mürren (1640) - Schilthorn (2970), 25 km, 2175 Hm.

So nahm ich mir für diese Saison vor, den Inferno zu finishen. Die Vorbereitung lief super. Dank des späten Wettkampfdatums hat man den ganzen Sommer Zeit sich ohne Stress vorzubereiten. Am Samstag, 20.08.2011, 0630, war es dann soweit. Der Startschuss für das Schwimmen sollte fallen. Doch leider wurde das Schwimmen aufgrund des zu hohen Wellenganges abgesagt. So stiegen alle Athleten in ein Schiff und wurden auf die andere Seeseite nach Oberhofen gebracht. Dort zogen wir uns um, nahmen unsere Rennräder und warteten auf den Startschuss. Um 0745 erfolgte der Start. Es war ein riesiges Feld von Velofahrern. Da es aber bereits nach 500 Metern in die erste Steigung ging, löste sich dieses schon bald auf. Aufgrund meiner hohen Startnummer startete ich zuhinterst im Feld. Ich hatte super Beine an diesem Morgen und fing bei der ersten Steigung an einen nach dem anderen zu überholen. Es war ein super Gefühl. Der Beatenberg konnte ich locker hoch fahren und rollte dann alleine dem See entlang nach Meiringen. Nun kam die Stunde der Wahrheit, die Grosse Scheidegg. Dieser Pass ist sehr steil (bis 20%) und jeder wusste, dass sich erst hier zeigen würde, ob man genügend Power in den Beinen hat. Viele gute Radfahrer, welche nicht gut schwimmen können, hatten davon profitiert, dass das Schwimmen abgesagt wurde und so ihre Kräfte sparen konnten. Auch über die Grosse Scheidegg lief es super. Ich konnte meinen 'Tramp' hochfahren. Ich hatte ein super Gefühl. Die Kulisse unter der Eigernordwand ist einmalig. Die Abfahrt konnte ich gut meistern und wechselte in Grindelwald mit einer Zeit von 3h 43' auf das Mountainbike.

Der Aufstieg zur Kleinen Scheidegg war anstrengend. Es war inzwischen Mittag und die Sonne brannte gnadenlos auf uns herunter. Die Temperaturanzeige auf meinem Tacho überschritt die 30 Grad. Viel Wasser trinken war nun angesagt. Ich kam gut über die Kleine Scheidegg und freute mich nun auf die Abfahrt hinunter nach Lauterbrunnen. Die Aussicht hier oben war einfach genial. Nach 2h 05' wechselte ich in Stechelberg mein Mountainbike gegen die Laufschuhe.

Ich nahm mir in der Wechselzone die Zeit, um mich zu verpflegen, bevor ich mich auf den langen Weg auf das Schilthorn machte. Die Sonne brannte nach wie vor ohne Erbarmen auf uns nieder. Das Laufen begann ganz gut. Bis Lauterbrunnen ging es flach, doch dann fing bei km 7 die erste Steigung an. In dieser musste ich erstmals feststellen, dass ich an meine Grenzen komme. Irgendwie wollte mein Kopf einfach nicht mehr laufen, sondern gehen. Ich hatte nach wie vor gute Beine, keine Krämpfe, nichts. Ich trank Cola und Wasser und nahm Gel's zu mir, doch irgendwie wollte es nicht mehr. Ab km 11 erholte ich mich etwas und konnte bis Mürren, km 18, wieder joggen. Doch in Mürren fängt ja der eigentliche Berglauf erst an! Dieser Gedanke schoss mir immer wieder durch den Kopf und fragte mich, ob ich das wirklich durchziehen soll. In Mürren standen meine Freunde an der Strecke und ich sagte: "Nenn mir einen Grund, wieso ich noch ins Schilthorn hoch rennen soll!" Die Antwort war: "Weil wir dort auf dich warten." Ok, das genügte mir und ich verliess Mürren Richtung Schilthorn. Ab km 19 wurde es dann richtig steil. Das berühmte Kanonenrohr lag vor mir. Wieder wollte mein Kopf nicht mehr laufen. Zudem wurde es mir schlecht. Ich trottete also den Wanderweg hoch und redete immer auf mich ein: "Laufe, laufe, laufe..." Irgendwann fing ich an mich zu fragen, ob es nicht klüger wäre, das Rennen aufzugeben. Ich hatte zeitweise angst, dass ich zusammenbrechen könnte. Ich verpflegte mich immer ausführlich an den Verpflegungsstationen, aber es wurde nicht besser. Als ich bei km 22 zur Schilthornhütte kam, Verpflegungsstation, setzte ich mich auf einen Stuhl und schaute hoch zum Schilthorn. Es waren nur noch 3 km und doch war es so weit entfernt. Einer der vielen Athleten, welche mich im Anstieg überholten, feuerte mich nochmals an: "Komm!! Es ist nicht mehr weit. Dort oben ist das Ziel." Ich blieb aber noch etwas sitzen. Ein Mann von der Verpflegungsstation bediente mich mit allem was er zu bieten hatte. Da hörte ich das Wort 'Bouillon'. Da mir immer noch übel war, dachte ich, es kann nicht schaden eine solche zu trinken. Ich sass also in meinem Stuhl, sah zum Schilthorn hoch, und trank meine Bouillon. Nach ein paar Minuten entschloss ich mich weiter zu laufen. Etwa 10 Minuten nach dem ich los lief, ging es mir plötzlich wieder besser. Ich konnte plötzlich wieder joggen. Auch die Übelkeit war weg. Unglaublich!! Salz war das Geheimnis!! So etwas war mir noch nie passiert. Mit dieser Erkenntnis kämpfte ich mich hoch bis zur letzten Verpflegungsstelle einen Kilometer vor dem Ziel. Ich trank gleich noch eine Bouillon und lief sofort weiter. Soweit man das noch laufen nennen kann. Klettern würde an dieser Stelle eher zutreffen ☺. Das Panorama auf dem Schilthorn ist der Hammer! Ich kletterte also die letzten Meter hoch. Meine Freunde warteten bereits auf halbem Weg auf mich. Es war ein herrliches Gefühl diesen Gipfel zu erreichen. Noch die letzten Treppen hoch zum Schilthorn und es war geschafft. Ich brauchte fast 5 Stunden um diesen Berg zu erklimmen. Ich erlitt wohl alle Höchs und Tiefs, die man bei einem solchen Lauf erleben kann. Mein erster Gedanke im Ziel war: "Nie wieder!!"

Mittlerweile habe ich darüber geschlafen, das Problem mit dem Salzverlust erkannt und mich entschieden, ich werde nächstes Jahr wieder am Start stehen, wenn der INFERNO 2012 gestartet wird ☺