



Inferno - Wechselbad zwischen Himmel und Hölle

Inferno, das bedeutet unvorstellbare Höhenmeter, dauernd übersäuerte Beine, grosse Selbstzweifel und die tausendfach gestellte Frage: "Was mache ich eigentlich hier?" Inferno ist aber auch ein einmaliges Naturerlebnis, eine selten erlebte Kameradschaft unter den Athleten, begeisterte Zuschauer, ein Wechselbad der Gefühle und unbeschreibliche Emotionen beim Zieleinlauf! Inferno steht für eine perfekte Organisation, äusserst aufmerksame und wache Helfer sowie eine familiäre Atmosphäre inmitten einer der schönsten Kulissen dieser Erde.

Aber von vorne: Mit dem Inferno hatte ich noch eine Rechnung offen. Vor drei Jahren stand ich schon einmal am Start in Thun und machte mich auf die lange Reise auf's Schilthorn. Dabei beging ich dermassen viele Fehler (zum Beispiel bei der Verpflegung, vor allem bei der Flüssigkeitsversorgung), dass für mich klar war, dass ich dieses Abenteuer nochmals absolvieren musste (obwohl ich mir geschworen hatte, in meinem Leben nie mehr über diese Grosse Scheidegg zu fahren). Diesmal war jedoch eine sorgfältige Planung gefragt. Ich erarbeitete mir einen minutiösen Verpflegungsplan und legte mir eine klare Strategie zurecht. Dadurch sollten grosse Einbrüche und vor allem die beim letzten Mal erlebte komplette Dehydratation mit Muskel und Magen-Krämpfen verhindert werden.

Zuerst musste jedoch die logistische Herausforderung bewältigt werden. Die ganze materielle Vorbereitung stellt den eigentlichen Knackpunkt des Anlasses dar. Der ganze Vortag muss zum Packen und zum Deponieren der gesamten Ausrüstung an den drei verschiedenen Wechselorten Oberhofen, Grindelwald und Stechelberg investiert werden. Steht man dann am Samstag Morgen am Start im Strandbad in Thun, hat man keine Ahnung, was einem erwarten wird. Ist das Material noch da? Sind die Reifen noch voll gepumpt? Wird man alles wie gewünscht vorfinden?

Trotzdem war am Start keine Panik zu bemerken. Vielmehr schien Ehrfurcht und Respekt die Atmosphäre zu beherrschen, nicht nur vor der zu absolvierenden Strecke, sondern auch vor den über 200 neben einem im Wasser stehenden Single-Athleten, die ein gemeinsames Ziel verband: das Erreichen des Schilthorns! Im Gegensatz zum 2003, als der Wind hohe Wellen im Thunersee verursachte, war das Wasser mit 16 Grad zwar kalt, dafür aber ruhig.

Dass dieses Rennen einen besonderen Spirit aufweist, bewies bereits die Auftaktdisziplin. Die bei anderen Triathlons auch so üblichen aggressiven Schlägereien im Wasser blieben vollständig aus, jedenfalls bei mir. Und so konnte ich sehr schnell einen guten Rhythmus finden. Obwohl es beim Start noch dunkel ist, fällt die Orientierung einigermassen leicht. Nach 50 Minuten, also 11 Minuten schneller als beim letzten Mal, erreichte ich als 19. Single Oberhofen. Meine grösste Angst, die mich in der vergangenen Nacht kaum schlafen liess, war, ob mein Pneu platt war. Irgendwie hatte ich ein ungutes Gefühl. Als ich mein Rad jedoch in völlig intaktem Zustand vorfand, startete eine Euphorie, die sich über den ganzen Tag hinweg ziehen soll.



Nach ca. 500m einrollen führt die Strecke bereits in den ersten markanten Anstieg. Konsequenterweise versuchte ich, meinen eigenen Verpflegungsplan einzuhalten. Ich machte Rang um Rang gut und fühlte mich unglaublich stark. Die gute Vorbereitung fing an, sich auszuzahlen. Ein Puzzle-Teil fiel ins nächste. Die Lehren aus der ersten Teilnahme setzten sich wie von selbst um. Beispielsweise war ich enorm froh um den 27-Ritzel in meiner Kassette, nachdem ich mich vor 3 Jahren noch mit einer 25-er Übersetzung die grosse Scheidegg hochgewürgt hatte. Diesmal überholte ich nach der Schwarzwaldalp einen Mitstreiter, der genau dieses Problem mit den harten Gängen hatte und einen Grossteil des Aufstieges im Wiegetritt absolvierte.



Das Gefühl, die richtigen Entscheidungen getroffen zu haben, gaben mir noch mehr Kraft. Auch bei der anspruchsvollen Abfahrt von der grossen Scheidegg nach Grindelwald ging alles auf. Und so stieg ich nach 3h34 Minuten (auch ca. 10 Minuten schneller als 2003) vom Rad auf's Mountain Bike um. Nun begann es sich langsam zu zeigen, wie viele Körner bereits verbraucht waren. Gute Einteilung und kraftschonendes Verhalten ist alles beim Inferno. Geduld und Ruhe wird belohnt. Wiederum ging die Strategie auf und ich erreichte die kleine Scheidegg als Gesamtvierter. Von

Grindelwald her war es ein einsames Rennen. Nur zwei, drei überholende Teamfahrer brachten ein wenig Abwechslung. Die Abfahrt nach Lauterbrunnen war ein weiterer Psycho-Knackpunkt, den ich jedoch souverän meistern konnte. Und wiederum war ich mit 1h48' für die Bikestrecke um 6 Minuten schneller als im Vergleichsjahr. Letztes Mal begann bei mir hier das Elend. Völlig dehydriert begab ich mich auf die Laufstrecke und brach komplett ein. Wie wird es mir diesmal ergehen?

Die Strategie war, mindestens bis zur Verpflegungsstelle nach Mürren zu rennen, und frühestens da die erste Marschierphase einzulegen. Zuerst musste jedoch der Wechsel von den ersten flachen Kilometern in den plötzlichen Anstieg vollbracht werden. Dies gelang mir relativ gut. Kurz nach der Wechselzone überholte ich den nächsten Athleten und befand mich plötzlich auf Rang drei. Die Euphorie wurde noch grösser. Nie hätte ich davon geträumt, so weit vorne zu sein. Neben diesem Hochgefühl kam nun aber plötzlich eine Angst hinzu, nämlich diesen Rang wieder zu verlieren!



Ich durfte mich jedoch nicht verleiten lassen, jetzt Vollgas zu geben. Vom letzten Mal wusste ich noch, wie brutal der Anstieg nach Mürren noch werden wird. Wenn du dort platt bist, dann kannst Du sehr viel Zeit verlieren. Ich kam gut voran, überholte sogar einige Teamläufer. Im kleinen, steilen Wald- und Wurzelwegteil zur Grütschalp musste ich mich zwingen, durch zu rennen und nicht ins Marschieren zu verfallen. Dies wäre tödlich gewesen. Der Einlauf in Mürren ist grandios. Man fühlt sich als Held, obwohl das Rennen da erst richtig anfängt. Doch der grosse Publikumsaufmarsch lässt einem für kurze Zeit die Müdigkeit vergessen.

Nach Mürren beginnt der wirklich steile, alpine Teil der Laufstrecke. Ein Mix zwischen Laufen, Powerwandern, Klettern und Verzweiflung. Gingen die Kilometer bisher noch einigermaßen schnell vorbei, zieht sich von da jeder Meter endlos dahin. Die letzten vier Kilometer sind endlos. Und wenn du nach dem Kanonenrohr um die Ecke kommst und zum ersten Mal hinauf zum Schilthorn siehst, verschlägt es dir die Sprache. Einerseits Erleichterung, weil du endlich weißt, wohin du musst. Andererseits Horror, weil du nun weißt, wohin du noch musst. Noch drei Kilometer? Das kann ja gar nicht möglich sein, das ist viel weiter. Und es wird endlos. Die letzte Wand ist nur noch einen Kilometer lang, jedoch das absolute Pièce de résistance.



Der Zieleinlauf auf dem Schilthorn ist jedoch etwas vom emotional Verrücktesten, das ich in meiner langen Sportkarriere erlebt habe. Nur der Finish beim Gigathlon 05 kommt ungefähr an dieses Erlebnis heran. Die ganze lange Vorbereitung, die minutiöse Planung von Verpflegung, Material, Bekleidung und Rennstrategie sowie die konsequente Umsetzung hatten sich ausbezahlt. Und mit der schnellsten Laufzeit von 2h53 war ich 23 Minuten schneller als im 2003 und kam noch auf gut 5 Minuten an den 2., Bruno von Flüeh heran. Mit einer Gesamtzeit von 9h07 verbesserte ich meine Vergleichszeit von 2003 um fast 50 Minuten (die Radstrecke war gute 5 km länger im 2006).

Mein Dank gilt dem gesamten OK für die sensationelle Arbeit, meiner Frau Doris, meinen Eltern und Schwiegereltern für die Super-Unterstützung, Peter Ackermann, Adrian Bucher von Bucher Bikesport, dem GigaFit-Team um Rolf Saxer vom Essighüslü Bremgarten und allen, die mich unterstützt haben, für die Hilfe und zu guter Letzt dem Wettergott für das geniale, perfekte Wetter am Anlass. Ohne Euch alle hätte ich dieses Erlebnis nie machen können!!!