

Inferno

»Spontan verrückt bekloppt freudig konfuse Bauchentscheidung – zwischen Vernunft, Panik und einem Möchtegern-Traum: auf dem Weg zum Inferno-Triathlon gen Schweiz«, so verkündete ich meine Halsüberkopf-Entscheidung via Facebook.

Duden, Wikipedia oder welches Nachschlagewerk auch immer im Spiel gewesen sein mag – Claudi W. kommentierte nur trocken: »Inferno. Ein unheilvolles entsetzliches Geschehen, von dem oft eine größere Menschenmenge gleichzeitig und unmittelbar betroffen wird. Oder auch: Zustand entsetzlicher Qualen von unvorstellbarem Ausmaß«. Von »Hölle«, der dritten Bedeutung, erzählte sie mir erst zwei Wochen später.

Idee und Nichtidee

Es war im Januar 2015. Auf dem Heimweg vom Skifahren beschlossen wir kurzfristig, unseren Bekannten vom Ironman Lanzarote, Christian und Susan, einen Besuch abzustatten. Dabei kamen wir natürlich auch auf die bevorstehende Triathlon-Saison zu sprechen. Christian war schon zweimal beim Inferno und hatte sich dieses Rennen auch 2015 wieder auf die Fahnen geschrieben.

»Das wäre doch auch was für dich«, meinte er damals. »Mit Rennrad und Mountainbike und einem schweren Lauf hintendran.«

Klar, in der Vergangenheit hatte ich schon oft vom Inferno gelesen. Einer der schönsten Triathlons der Welt soll er sein, verläuft er doch durch die Region der Schweizer 4000er um Eiger, Mönch und Jungfrau. Einer der weltweiten Top 10 der Triathlons, die man unbedingt mal gemacht haben sollte – behauptet zumindest die Fachliteratur. Und zugleich auch einer der härtesten. Zwischen Start und Ziel liegen schließlich angsteinflößende 5500 Höhenmeter. Zwei Wochen später kamen unsere beiden Schweizer zufällig auf einem Städte-Kurztrip nach Dresden. Wir feierten Christians Geburtstag in der Neustadt. Dort war der Inferno noch einmal konkretes Thema. Claudi legte jedoch ausdrücklich ihr Veto ein – berechtigterweise. Schließlich würde ich mein 2015er Highlight mit dem Ironman 70.3 Kraichgau im Juni haben. Weiteres intensives Training bis Mitte August lehnte sie kategorisch ab. Damit war ich raus.

Und dann?

Dann kam das Rennen meines Lebens im Kraichgau, eine Woche später folgte mein Start beim Heimat-Triathlon in Moritzburg. Und danach wurde es ruhig – ich hatte keine Anmeldung mehr für irgendwas außer dem Bierpaarlauf im Oktober. Dafür kündigte sich endlich Familienzuwachs für Ende des Jahres an!

Anfang August hatten wir zwei Wochen Urlaub, in denen wir noch mal etwas Abenteuerluft schnuppern wollten. Natürlich alles im Rahmen des Möglichen, schließlich war Claudi schon in der 20. Woche. Sie wünschte sich einen Wanderurlaub in den Dolomiten, eine Hüttentour über Kreuzkofel, Sellastock und Plattkofel. Gesagt, getan. Eine Woche lang wanderten und schliefen wir auf einer Höhe jenseits der Baumgrenze. Ich schleppte den Großteil des Gepäcks und wir liefen schön langsam, immer darauf bedacht, dass Claudis Puls nicht zu weit hoch schnellte. Und weil wir schon mal in den Dolomiten waren und auch die MTBs dabei hatten, versuchte ich mich, dann logischerweise allein, noch am Stoneman Dolomiti. Das Konzept des Stoneman ist trivial: Basis ist ein ausgeschilderter MTB-Rundkurs über 3 Gipfel mit 100 km und 4000 hm, den man jederzeit abfahren kann. Quasi just for fun. Oder man kauft sich ein Starterpaket. Als Anreiz gibt es einige Stempelstellen auf der Strecke. Je nachdem, wie lange man für die Bewältigung der Runde beziehungsweise zum Sammeln aller Stempel benötigt, erhält man eine Trophäe. Die besteht aus einem Holzsockel und einem

Stein aus der Region, der dann halbseitig bemalt ist. Wer 3 Tage benötigt, bekommt den Stein in Bronze. Silber gibt es für 2 Tage und Gold für diejenigen, die Strecke an einem einzigen Tag absolvieren. 5:30 Uhr startete ich, 20:45 Uhr kam ich an. Es war ein langer Tag auf einer supercoolen Strecke. Nach 12 Stunden reiner Fahrtzeit konnte ich meinen goldenen Dolomiten-Stein einheimsen.

Danach hatten wir noch eine knappe Woche in unserer Stamm-Pension bei Roman im Vinschgau geplant – ein bisschen Mountainbiken. Natürlich auch hier im Rahmen des Möglichen.

Warum und wie auch immer – erklären kann ich das nicht – irgendwie geisterte der Inferno plötzlich wieder in meinem Kopf herum. Der Stoneman und unser Wanderurlaub waren supercoole Urlaubs-Highlights und bedeuteten eben ganz nebenbei auch ordentlich Höhenmeter. Nicht die schlechtesten Voraussetzungen für den Inferno. Ich googelte kurz. Boah, es gab sogar noch Startplätze. Einen Tag vor Urlaubsende im Vinschgau – am 14. August – wäre der letztmögliche Anmeldetag.

Es folgte ein schöner Tag auf dem Mountainbike. Wir ließen uns auf den Berg shutteln, kehrten zünftig ein und machten einen auf Downhiller. Claudi traute sich zu, viele Trails zu fahren. Das hat mega Spaß gemacht und die Fahrtechnik kam auch nicht zu kurz. Für den nächsten Vormittag lieh ich mir ein Rennrad und kletterte das Stifiser Joch hoch – auch das wollte ich schon immer mal machen. Die 2000 hm liefen richtig flüssig. Die restlichen Tage cruisten wir wieder gemütlich mit dem Mountainbike bergab – Claudi traute sich in den Trails noch mehr zu, fast wie in alten Zeiten.

Dann war der 14. August angebrochen. Zum Stoneman und dem Wanderurlaub in luftiger Höhe hatte sich nun also auch noch das Stifiser Joch hinzugesellt, sprich Höhenmeter mit dem Rennrad.

Der Inferno bedeutet konkret: 3,1 km Schwimmen, 97 km Rennrad mit 2200 hm, 30 km Mountainbike mit 1100 hm und zum Schluss ein Berglauf über 25 km und 2200 hm auf das knapp 3000 m hohe Schilthorn. Brutal, beängstigend, aber auch so hammergeil! Ich hatte keine Ahnung, ob und wie ich das schaffen könnte. Also sezierte ich mir die Eckdaten schön: Schwimmen? War ich seit dem Schlosstriathlon – also seit 8 Wochen – nur ein einziges Mal, für ganze 300 m. Egal, das würde schon irgendwie gehen. Schließlich ist der Neo obligatorisch. Der wird mich schon ans andere Ufer des Sees tragen.

Fürs Radfahren hatte ich an 2 Tagen 6.000 hm gesammelt – das müsste doch eigentlich auch reichen. Den Stoneman im Erzgebirge würde ich ja auch noch in ein paar Tagen und damit eine Woche vorm Rennen in Angriff nehmen. Das wären dann über 10.000 hm in 3 Etappen – zumindest wenn ich es auch im Erzgebirge zur Gold-Trophäe schaffen würde. Und für den abschließenden Berglauf redete ich mir genauso ein: Auch gerannt war ich selten seit dem Schlosstriathlon. Aber erst 5 km bergab rennen, das sollte kein Thema werden. Und dann müsste ich halt 20 km bergauf wandern. Die Woche Wanderurlaub hatte mir schließlich auch nicht viel ausgemacht. Optimisten hätten den bestimmt sogar als kleines Höhentrainingslager interpretiert. Wenn alles gut zusammenpasst, schien mir ein Finish möglich, trotz der Cutoff-Zeiten. Und wann, wenn nicht jetzt, sollte ich dort in absehbarer Zeit je noch einmal teilnehmen?

Hätte man Claudis Begeisterung meiner Idee mit einem Thermometer gemessen, wäre die Quecksilbersäule bei minus 23 Grad erstarrt. »Muss denn das sein? Hört das denn nie auf«, fragte sie.

Wie die Jungfrau mit dem Mönch zum Eiger oder: Wie man nicht zum Inferno gehen sollte

Ich fragte mich den ganzen 14. August, ob ich dieses Abenteuer wirklich wagen sollte. Selbst als ich schon alle Daten der Online-Anmeldung ausgefüllt hatte und nur noch den Bestätigungsbutton drücken musste, hatte ich ein schlechtes Bauchgefühl. Claudi würde nicht mitkommen, soviel stand definitiv fest. Das wäre der erste große Triathlon, den wir nicht gemeinsam erleben (unabhängig davon, ob sie nun am Start oder am Rand der Strecke steht). Wenn Claudi als Edel-Supporter und Edel-Fan fehlt, würde irgendwie nur die Hälfte von mir an den Start gehen. Schwierig, sehr schwierig.

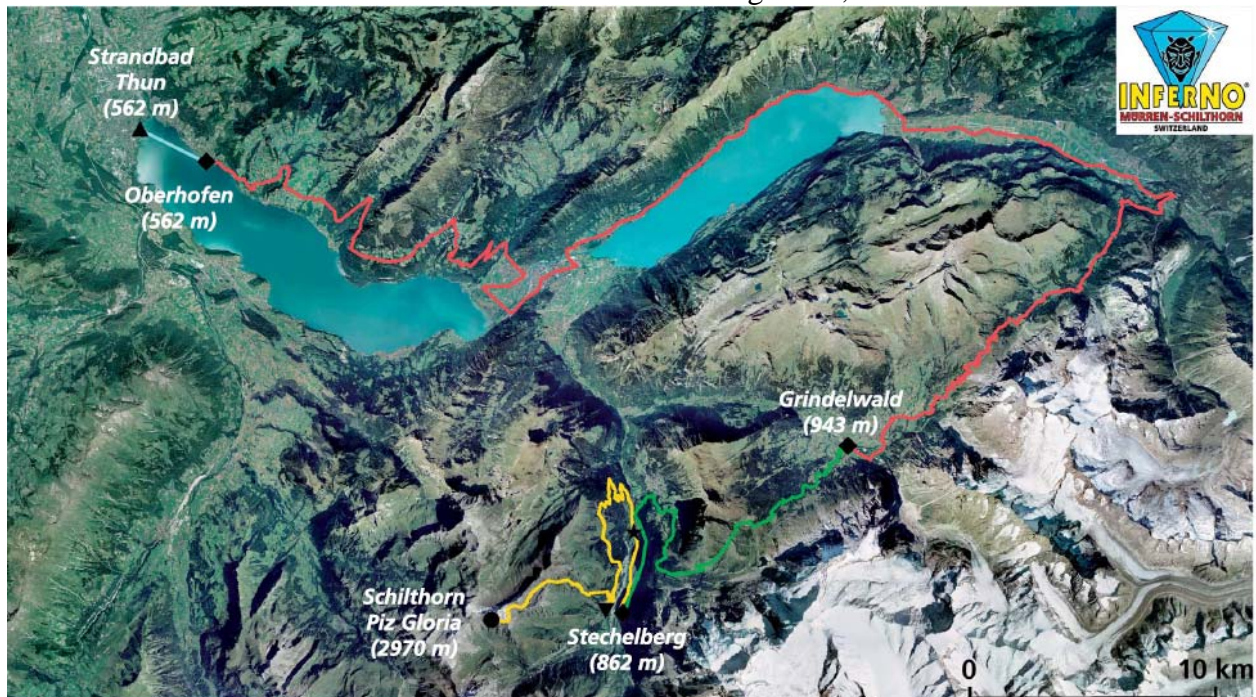
Zwei von Romans Grappa später stand ich dann letztendlich doch in der Meldeliste.

»Muss denn das sein?«, fragten auch meine Eltern.

Auch die von langer Hand geplante Feierabendradtour mit den Arbeitskollegen gen Tschechei fiel nun für mich aus – selbst da hagelte es Kritik. Und irgendwie hatten sie alle Recht. Nein, es musste nicht sein. Und trotzdem...

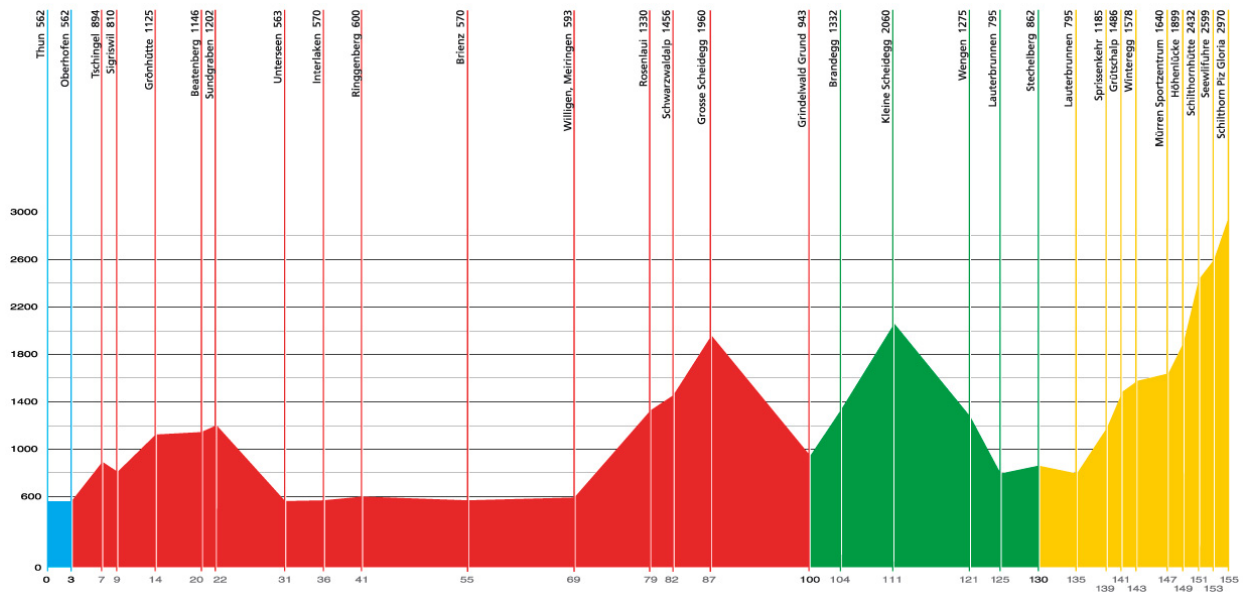
Auch der Stoneman im Erzgebirge verlief super. Die dortigen 160 km und 4400 hm nahm ich mit Jirka in Angriff, unsere Frauen stellten ein bombastisches Supporter-Team. Von 4:15 Uhr bis 21:55 Uhr waren wir unterwegs, Gold zum Zweiten!

Berge hatte ich also genügend ertreten. Nun gab es zu Hause noch eine ganze Menge zu organisieren. Mehrmals schrieb und telefonierte ich mit Christian, der mir noch einige wichtige Hinweise geben konnte. Schon rein vom organisatorischen Aufwand her ist der Inferno eine Riesenummer. Ein Blick auf die Strecke zeigt auch, warum:



INFERNO TRIATHLON - INFERNO TEAM TROPHY - INFERNO HALBMARATHON: Gesamtstrecke





Der Schwimmstart befindet sich im Strandbad Thun. Von dort schwimmt man ziemlich geradeaus durch den Thuner See bis Oberhofen. Es gibt insgesamt drei Wechselzonen an drei verschiedenen Orten, die einzeln und persönlich zu bestücken sind: Jene vom Schwimmen zum Rennrad in Oberhofen, zum Mountainbike in Grindelwald und schlussendlich die in Stechelberg zum Lauf. Beim Lauf durchquert man nach 900 hm Mürren, das sogenannte Athletendorf des Inferno. Wettkampfbesprechung, Rennbüro, Finisherparty, Massage – all das spielt sich dort ab.

»Für das Einchecken braucht man den ganzen Nachmittag«, hatte mir Christian erklärt. »Allein zwischen Oberhofen und Stechelberg fährst du eine ganze Autostunde.«

Normalerweise bekommt man nach der Anmeldung das Starterpaket per Post nach Hause geschickt. Dieses beinhaltet verschiedenfarbige Beutel für die unterschiedlichen Wechsel. Bei mir war das aufgrund der Kürze der Zeit natürlich nicht mehr machbar. Nach einem Telefonat mit dem Org-Team vereinbarten wir, dass mein Starterpaket beim ersten Checkin in Oberhofen hinterlegt sein würde. Dank Christians Tipps und der digitalisierten »Packliste« seines 2012er Starts konnte ich die Inhalte der Beutel schon gut zu Hause vorbereiten. So weit, so gut.



Eine Übernachtung vorm Renntag fehlte mir auch noch. Ursprünglich wollte ich bei Christian in der Nähe von Zürich schlafen. Dass es von ihm noch anderthalb Stunden im Auto bis zum Schwimmstart sein würden, hatte ich so nicht auf dem Plan. Christian hatte für den Abend vorm Start ein Zimmer in Thun reserviert, gleich hinter dem Schwimmstart. Das Hotel war natürlich längst ausgebucht, logisch. Für mich machte neben einer Übernachtung in Thun nur noch die Alternative Athletendorf in Mürren Sinn. Bei beiden Varianten werden Shuttlebusse eingesetzt, entweder früh von Mürren nach Thun oder halt nach dem Wettkampf zurück.

»Was, Mürren ist autofrei?«, fragte ich Christian verdutzt, als er davon berichtete, dass man dort nur mit der Seilbahn hochkommen würde. »Oh Mann, wie ein Friseur fahre ich dort hin«, entgegnete ich. »Stell dir mal vor, wie ich aus dem Auto ausgestiegen wäre und außer der Seilbahn und einem Parkplatz nichts sehe. Ich hätte geguckt wie ein Schwein ins Uhrwerk.« Ich bekam einen halben Lachkrampf, als ich ihm die Bedeutungen dieser Redewendungen erst einmal »übersetzen« musste. Unterm Strich kristallisierte sich immer mehr heraus: ich ging ohne Plan an solch ein großes Rennen.

Letztendlich packte ich die Räder ins Auto, startete Donnerstagmittag zu Hause und fuhr zu Christian. Am nächsten Morgen liefen wir gemeinsam noch einmal knapp 3 km und brachen am späten Vormittag gen Oberhofen auf. Dort bekam ich wie vom Inferno-Org-Team versprochen mein Starterpaket. Dank Christians Hilfe waren Räder und Helm auch schnell mit den nötigen Startnummern versehen.



Dann erhielten wir den Zeitmesschip und checkten ein. Eine richtig kleine niedliche Wechselzone war das, gerade mal 340 Einzelstarter. Ich entschied mich übrigens gegen Mr. Roo und für mein altes Rennrad, die Dreifachkurbel stach bei dem Höhenprofil Mr. Roos Aerodynamik um Längen aus. In der Wechselzone zeigte sich, dass ich auch nicht der Einzige mit diesen Gedanken war.



Wir aßen am See und fuhren dann über Interlaken weiter Richtung Grindelwald. Wahnsinn, die Bergwelt dort! Ich entsann mich an den Moment, als ich das erste Mal die Alpen gesehen hatte. Es war kurz nach der Wende. Der Trabi tuckerte auf der A95 Richtung Garmisch. Nach einer Kurve wurde wie im Theater der Vorhang aufgerissen. Plötzlich waren riesige Berge zu sehen. Gewaltig, imposant! Als ich nun hinter Christian herfuhr und wir in das Tal gen Grindelwald einbogen, war ich genauso baff wie damals. Die mit Neuschnee bezuckerten Wände von Eiger, Mönch und Jungfrau ragten am Horizont in den Himmel. Ich habe



mittlerweile viele Berge und Gletscher in den Alpen gesehen – aber so etwas wie hier? Das haute mich um. Gigantisch, brachial schön (Fotos habe ich davon leider kein vernünftiges)!

Wir erreichten Grindelwald, ein kleines touristisches Schweizer Bilderbuch-Bergdörfchen, gegen 15:00 Uhr. Viele kleine Holzhütten standen verteilt im saftigen Grün der Wiesen. Trotz der vielen Bauern, die gerade ihre Wiesen mähten oder Heu wendeten und der Gleitschirmflieger, die am Himmel kreiselten, strahlte Grindelwald eine idyllische Ruhe auf mich aus. Ich konnte mich gar nicht sattsehen an der Szenerie. »Und hier soll morgen ein Triathlon durchgehen?«, fragte ich mich. »Diese Hektik, hier?« Das war irgendwie unvorstellbar.

Wir checkten unsere Mountainbikes ein. Eine Verwendung für den zweiten Wechselbeutel hatte ich nicht wirklich. Ich würde mit den gleichen Schuhen und auch dem Helm vom Rennrad fahren, Gels hatte ich bereits vorher in der kleinen Rahmentasche verstaut. Letztendlich legte ich nur das Etui meiner Sonnenbrille in den Beutel – nur für den Fall, dass ich die auf dem Mountainbike nicht mehr brauchen würde.

Weiter ging nun in Richtung Stechelberg. Schuhe, Cappy, ein Paar frische Laufsocken, Kompressionsstulpen – hier war schon eher klar, was da alles in den Beutel musste. Christian fuhr dann zurück nach Thun, während ich mein Auto in der Nähe der Seilbahn parkte. Ich hatte mich letztendlich für eine Übernachtung in Mürren entschieden, da ich dort zum einen noch etwas günstiger im Vergleich zu Thun weggekommen bin (wenn man beim aktuellen Stand des Schweizer Franken überhaupt das Wort »günstig« nennen darf). Zum anderen, da ich dort noch zur Wettkampfbesprechung gehen konnte und weil ich drittens nach dem Inferno wieder zu Christian fahren wollte. Da könnte ich direkt von Stechelberg aus starten und müsste nicht noch die Stunde im Shuttlebus bis Thun fahren, um ans Auto zu gelangen. Morgen früh würde ich die nicht benötigten Klamotten ins Auto packen, bevor ich in den Bus gen Thun steige. Soweit die Theorie.

Das Starterpaket beinhaltete Gutscheine für 2 Personen für die Seilbahnen von Stechelberg zum Schilthorn, die das ganze Wochenende über genutzt werden konnten. Von Stechelberg nach Mürren wäre das Ganze mit 22 Franken (hin und zurück) ja noch erschwinglich gewesen. Wer jedoch mit der zweiten Bahn von Mürren ins Ziel aufs Schilthorn will, muss im Normalfall 80 Franken berappen. 80! Die Schweizer wieder...

Ich schnappte meine Klamotten aus dem Auto und stieg also in die Gondel nach Mürren. Mein Hotel war das erste Hotel am Platz, keine Minute von der Seilbahn entfernt gelegen. Es war schon 17:30 Uhr, als ich eingeecheckt und bezahlt hatte. Der Blick vom Balkon haute mich wieder um. Gegenüber präsentierte sich ein Bergpanorama vom Allerfeinsten:



Schnell düste ich noch durch einen kleinen Minimarkt, um wenigstens etwas Schokolade als kleines Mitbringsel für Claudi zu ergattern, ehe es zur Wettkampfbesprechung ins Athletenzentrum ging. Die brachte mir leider nicht viele Neuigkeiten – der Rennleiter ratterte letztendlich nur noch einmal das Athletenbriefing runter, das ich auch schon vor 2 Tagen im Internet gelesen hatte. Die für mich wichtigsten Infos waren, dass nur Teile der Rennstrecke für den Straßenverkehr gesperrt sein würden. Außerdem sollten wir auf der Scheidegg-Abfahrt auf Motorräder achten. Wenn die wild gestikulierend entgegenkommen, hätten die einen Postbus im Schlepptau. Und der wiederum würde die ganze Straße brauchen und gnadenlos durchfahren. »Springt da sofort vom Rad und stellt euch auf die Wiese«, empfahl uns der Rennleiter. Dann folgte noch die Wetteraussicht: Wir würden richtig Glück mit dem Wetter haben. Auch nicht so ganz unwichtig...

Nach der Pastaparty und einem Bier legte ich meine Klamotten für den nächsten Tag idiotensicher zurecht und schoss noch ein paar Fotos.



Dann schaute ich mir das Rennvideo vom letzten Jahr an. Bis dahin hatte ich ja noch nichts weiter von der Strecke gesehen und der eine oder andere Facebook-Post zu meinem Event machte mich dann doch etwas nervöser... Gegen 22:00 Uhr legte ich mich schlafen.

Raceday

3:15 Uhr klingelte der Wecker, geschlafen hatte ich mehr schlecht als recht. Eine kurze Dusche, etwas selbstgemischtes Müsli zum Frühstück und dann rein in die Klamotten. Die Seilbahn sollte schließlich 4:30 Uhr gen Tal fahren. Kurz vor knapp verließ ich das Hotel. Kaum hatte ich die Tür hinter mir zugezogen, durchzuckte es mich wie ein Blitz: »Wo hast du eigentlich deinen Autoschlüssel?« Schnell tastete ich die linke Hosentasche ab – da war nichts. Auch in der rechten – nichts. Dann wusste ich es: »So eine Scheiße, der liegt noch oben im Zimmer auf dem Stuhl!« Klopfen und Wackeln an der Hoteltür war natürlich sinnlos, die war und blieb verschlossen. Die anderen Athleten aus dem Hotel, die vorhin mit mir gefrühstückt hatten, waren sicherlich auch schon vor mir zum Lift gegangen, denn drinnen war es stockduster. Eine Scheiße! Mein Puls hämmerte in Richtung 200 – was nun? Ich hatte noch 4 Minuten, bis die Bahn gen Tal fahren würde. Bekomme ich die nicht, ist der Bus zum Start weg. Mein Auto nützt mir ohne Schlüssel auch nichts. Und um 4:26 Uhr würde ich hier in der Kürze der Zeit auch niemanden rausklingeln, der mir die Türe öffnet. Bloß gut, dass ich mich am Vortag entschlossen hatte, den Neo mit nach Mürren hochzunehmen und nicht wie ursprünglich überlegt im Auto zu lassen, weil ich dort ja eh noch mal vorbeigucken wollte... Aufgelöst rannte ich zur Seilbahn. Freundlicherweise durfte ich meine restlichen Sachen im Personalzimmer einschließen. Ich schnappte mir den Neo und die warmen Klamotten fürs Ziel aus der Reisetasche. Im Prinzip war die Lage gar nicht so schlecht, denn der Rest lag ja eh schon in den Wechselzonen. Trotzdem, so eine Aufregung! Während die Gondel gen Stechelberg fuhr, überlegte ich krampfhaft, was ich noch alles vergessen haben könnte. Aber für Änderungen bezüglich Klamotten oder sonst etwas wäre es eh zu spät gewesen. Ich versuchte, mich zu beruhigen und biss in eine Banane, die ich noch mithatte. Der Schweizer neben mir meinte nur: »Du kaust aber hoch!« Wunderte mich nicht.

Damit war natürlich auch die Idee im Eimer, auf der Stunde Busfahrt noch ein wenig zu schlafen. Wenigstens legte sich meine Aufregung. Ein Athlet neben mir brabbelte von seinem 6. Start beim Inferno, von Roth und anderen Triathlons. Da duselte ich dann doch noch ein wenig weg. Kurz vor 6 Uhr erreichten wir das Strandbad in Thun. Hier wuselte es schon. Neoprenüberzogene Athleten strömten in Richtung See. Christian sah ich leider nicht mehr. Ich suchte mir einen freien Tisch im Strandbad-Cafè und packte mein Zeug drauf. Dann rief Claudi an und wünschte mir alles Gute. Dicke Krokodilstränen kullerten über meine Wange. Es war so schade, dass wir das nicht zusammen erleben können. Aber ich habe es ja so gewollt.

Es folgten die üblichen routinemäßigen Startvorbereitungen: Neo anziehen, Zielklamottenbeutel abgeben. Dann lief ich über die feuchtnasse Liegewiese zum Wasser. Mann, was war das Grün kalt! Wie im Herbst vor der Haustür, wenn der Sehrfrühmorgennebel über die Wiesen wabert. Das Wasser hingegen fühlte sich gut an, angenehm warm. Nach einigen wenigen Schwimmzügen kletterte ich wieder raus. Ja nicht zu viel Armkraft verschwenden... Dann gings zum Start, ich überquerte die Zeitmessmatte und positionierte mich relativ zentral an der breitgezogenen Startlinie. Die erstreckte sich bestimmt über 100 Meter. Eigentlich musste man nur geradeaus schwimmen und ein beleuchtetes Schloss am anderen Ufer als groben Orientierungspunkt im Auge behalten.

Der Startschuss fiel und entspannt legte ich los. Das Schwimmen im See war herrlich! Ich kann zwar kaum glauben, dass ich das gerade geschrieben habe, aber das schöne blaue Wasser, bei jeder Rechtsatmung die beeindruckende Bergkulisse am Ufer, die Dämmerung die langsam dem Morgenlicht wich – es war einfach nur superschön!

Betrachtet man hingegen das Schwimmen als solches, sprich als erste Disziplin eines Triathlons, musste ich ganz schön federn lassen. 8 Wochen ohne Schwimmtraining – das ist wie ein kompletter Reset bei mir. Auch wenn ich am Mittwoch vor meiner Anreise noch mal bei Conny schwimmen war. Schon dort merkte ich, dass hier nicht viel gehen würde. Entsprechend hatte ich auch gehörigen Respekt vor den 3,1 km, denn so viel am Stück war ich in der gesamten Kraichgau-Vorbereitung nicht ein einziges Mal geschwommen. Ohne Gerangel und Gedränge suchte ich mir eine Gruppe. Wenn man bei 3 Leuten überhaupt von einer Gruppe sprechen konnte, aber mehr gurkten halt in meinem Umfeld in meiner »Geschwindigkeit« auch nicht mehr rum. Das Hauptfeld war schon bald in voller Breite weggezogen. Hunderte Neoprenarme und die Helfer in ihren Westen sorgten dafür, dass ich die Markierungs-Bojen als solche nicht mehr erkannte. Das Schloss war entgegen der Ankündigung auch nicht beleuchtet – oder ich habe es nicht für voll genommen. So blieb mir nur, weiter hinter dem 3er-Gestirn zu schwimmen. Wir befanden uns irgendwo am linken Rand des Schwimmkorridors, neben uns paddelte ein Helfer auf dem Surfbrett. Weit rechts von uns kreisten auch noch ein paar Arme durch die Luft. Dazwischen war niemand.

»Du musst dich auf jeden Fall rechts vom Schloss orientieren, der Schwimmausstieg ist noch ein ganzes Stück dahinter!«, hatte mir Christian gestern noch mit auf den Weg gegeben. Hm, die vor mir hielten aber immer auf die linke Seite des Schlosses zu – wenn es überhaupt das Schloss war, was die anvisierten. So sicher war ich mir da immer noch nicht. Plötzlich kündigte sich bei mir auch noch ein leichter Krampf in der rechten Wade an. Jetzt schon, ohne dass ich einen einzigen Höhenmeter gefahren geschweige denn gelaufen war! Ein schöner Mist. Vielleicht war das Wasser doch zu kalt – entgegen meiner Empfindungen beim Einschwimmen? Mit dem Wissen, dass mich der Neo auch ohne Schwimmbewegungen an der Oberfläche halten würde, blieb ich einigermaßen ruhig. Ich dehnte die Wade ein wenig und schwamm vorsichtig weiter. Einige Minuten später schien wieder alles okay zu sein. Selbst Christian erzählte später, dass er auch einen Krampf in der Wade bekommen hatte... Da die Drei vor mir ständig zickzack und meiner Meinung nach viel zu weit links schwammen, entschloss ich mich, den wertvollen Wasserschatten aufzugeben und von nun an allein und vor allem mehr zentral zu schwimmen. Bald rückte auch eine orange Boje in mein Blickfeld,

die Ideallinie. Die Schwimmer rechterhand von mir kamen allmählich auch mehr in meine Richtung, und meine ursprüngliche Gruppe links von mir machte auch keinen Boden gut. »Alles richtig gemacht«, motivierte ich mich.

Als ich aus dem See kletterte, kündigte der Speaker gerade die Renndauer von 1h15 an. Das war für mich mehr als okay. Ein ellenlanger asphaltierter Weg entlang der Strandpromenade führte in die Wechselzone. Hier standen nur noch ganz vereinzelt Rennräder. Die Wiese triefte auch hier noch vor Nässe. Ich ließ mir Zeit, um mich ein wenig abzutrocknen, Armlinge, Windweste, Socken und Schuhe anzuziehen. 7 Minuten später, also 7:52 Uhr rollte ich aus der Wechselzone. Bis zum Cutoff hatte ich noch ganze 23 Minuten.

Normalerweise geht es beim Inferno direkt nach 200 m auf der Straße links den Berg hoch. Nicht gerade viel Zeit für diejenigen, die ihre Schuhe zwecks schnellerem Wechsel an den Pedalen eingeklickt haben. Wegen einer Baustelle durften wir dieses Jahr erst einmal 5 km am Ufer einrollen, um die nächstmögliche Straße gen ersten Gipfel zu nehmen. Auf dem Weg dorthin überholten mich 2 Athleten, die erst einmal prompt an der Abzweigung vorbeidüsten – ich natürlich hinterher. Gottseidank bekam das der vorderste gleich mit und drehte um – ein Streckenposten wäre hier hilfreich gewesen. Der Umstand mahnte mich auf jeden Fall zur Vorsicht und zu mehr Konzentration auf die Streckenbeschilderung. Ein dichtes Fahrerfeld, dem man wie bei anderen Triathlons stupide hinterherrollt, war ja bei dem kleinen Teilnehmerkreis sowieso nicht zu erwarten. Inklusive Staffeln waren knapp über 500 Athleten unterwegs.

Ich hatte noch keine 100 hm weg, als ich das berühmtberüchtigte Rentnerritzel – meinen kleinsten Berggang – einlegen musste. So richtig flüssig lief es auch nicht gerade auf den ersten Metern. War der Stoneman Miriquidi vor einer Woche vielleicht doch zu viel des Guten? Die Frage nervte in meinem Kopf herum, zumal mich meine beiden Begleiter von eben einfach mal brutal am Berg stehen ließen. »Na Prost Mahlzeit«, fluchte ich. »Wo soll denn das noch enden?« Ängstlich drehte ich mich um. Ob die nächsten genauso angeschossen kommen würden? Aber es kam niemand. Auch nicht, als ich mich ein zweites und drittes Mal umsah.



Der Beatenberg war zwar steiler als von mir anhand des Höhenprofils erwartet, aber als ich dann doch das erste Rennrad ein- und überholte – auch wenn es »nur« eine Frau war – kam ich langsam in Tritt. Der Inferno hatte nun irgendwie auch für mich begonnen. Es war noch ziemlich kühl, die wärmenden Sonnenstrahlen streiften uns Athleten nur selten. Ich war heilfroh, die Windweste auch im Anstieg drübergezogen zu haben. So richtig warm wurde es erstmals in Sigriswill. Von hier aus hatte man einen herrlichen Blick zurück zum See und auch zum Niesen (der spitze Berg gegenüber im Hintergrund). Bis zum Beatenberg passierte nicht mehr viel, ein oder zwei Frauen holte ich noch ein.



In der Abfahrt konnte ich dann zu den ersten Männern aufschließen, erlebte aber auch die erste große Schrecksekunde – ein Radunfall mit Krankenwagen. Ein Athlet lag mit gestütztem Nacken auf einer Trage. Wahrscheinlich war er in der Kurve über die Leitplanke geflogen.

Meine Schrecksekunde währte einige Minuten. Sollte ich die Geschwindigkeit bei meiner Null-Streckenkenntnis beibehalten? Im Nachhinein wurde auf der Website des Inferno verkündet, dass der Mann Glück hatte und nach einer Nacht im Krankenhaus wieder entlassen werden konnte.

Später wurden wir noch an einer Baustelle gestoppt, der Autoverkehr hatte kurz Vorrang. Wieder im Tal, ging es über eine Hauptverkehrsstraße in und um Interlaken herum. Die nächsten 32 km verliefen flach. Und das nervte mich besonders. Seit dem Schlosstriathlon in Moritzburg hatte ich nur zweimal für jeweils gut anderthalb Stunden in Aeroposition auf dem Rad gelegen. Das rächte sich nun, denn lange konnte ich diese Position nicht halten. Des Öfteren musste ich kurz aufrecht sitzen. Hinzu kam noch ein kleine Brise Wind. Nicht viel, dafür äußerst nervig. Immer wieder zog eine kleine Frau auf ihrem Zeitfahrrad an mir vorbei, wenn es topfeben war. Bei der kleinsten Steigung hingegen holte ich sie wieder ein. Spielerisch verflogen so die nächsten Kilometer. Dann endlich durften wir die breite Straße zu Gunsten eines kleinen Radwegs verlassen. Mit dem Autoverkehr verschwand jedoch auch meine Flachpassagenraserin, trotz der nächsten ebenen Kilometer überholte sie mich nicht mehr. Von da ab begann ich, diesen Teilabschnitt regelrecht zu hassen. Ich fuhr zwar knapp über 30 km/h, fühlte mich aber als würde ich stehen. Ich wünschte mir sehnlichst den nächsten Anstieg herbei, im Ernst! So sonderbar sich das jetzt lesen auch mag. Endlich wieder aufrecht sitzen können und einfach nur treten. Das war alles, was ich wollte. Nicht nur, dass ich nur schwer vorankam, auch wurde ich von einem Windschatten-Pulk aus Einzelstärtern und auch einigen Teamfahrern überholt. Ich muss mittlerweile wohl kurz vorm Besenwagen gefahren sein. Aber darüber machte ich mir komischerweise keine Gedanken. Ich hatte auch anderes zu tun. Zum Beispiel, auf meine Verpflegung zu achten. Immerhin würde ich heute zwischen 12 bis 14 Stunden unterwegs sein. Stündlich tankte ich einen Riegel sowie ein Gel nach. Ich hatte mir entsprechend viel von zu Hause mitgebracht. Isostar, die beim Inferno angebotene Energielieferungs-Marke, hatte ich schließlich vorher noch nie probiert. Obendrein musste Christian seinen ersten Inferno aufgeben, weil er nach einem Iso-Getränk mit großen Magenproblemen zu kämpfen hatte. So plätscherte meine Fahrt dahin, vom Schnitt her lag ich nun sogar unter 30 km/h. Über eine Stunde habe ich unterm Strich gebraucht – eigentlich wollte und musste ich hier schneller sein. Aber dann! Mit dem ersten Steigungsprozent setzte ich mich aufrecht und hatte sofort einen Hammer-Rhythmus in den Beinen. Ich überholte und überholte, die ersten 700 hm bis zur Verpflegung waren locker in unter einer Stunde durch. So manches Auto hatte sich mühsam auf der engen Straße an uns Athleten vorbeigequält, nur um dann an der Mautstation anhalten, bezahlen und vor allem tatenlos zuzugucken zu müssen, wie sich ein Rennradler nach dem anderen einfach wieder vor die Autoschlange schob. Das Touristen-Leben ist schon hart...

»Wie viele Kilometer sind es eigentlich noch bis hoch?«, fragte ich an der Verpflegung in Rosenlauri.

»Bis zur Großen Scheidegg? Na so um die 5. Wird aber steil«, erzählte mir der Schweizer etwas vom Pferd. Denn am Ende waren es nicht 5, sondern 8 Kilometer. Klar, hätte ich auch wissen müssen, aber so genau hatte ich mir die Radstrecke auch nicht angeguckt. Gute Idee (und vielleicht genau aus dem Grund die beste Idee für die Rennradstrecke – einfach unbedarft losfahren)... Und zum Thema »steil« will ich mich gar nicht weiter äußern. An einer Passage musste ich sogar runter vom Rennrad und schieben. Christian meinte, dass es dort 18 % steil gewesen wäre. Normalerweise fahre ich solche Prozente auch auf dem Rennrad einigermaßen locker hoch...



Irgendwann waren auch diese großen Rampen geschafft und nach einigen weiteren seichteren Serpentinaen überquerte ich kurz nach 12:00 Uhr endlich den Pass. Kurz rechnete ich meine Zwischenzeiten durch. Es würde ganz schön eng werden mit dem Cutoff. Eigentlich wollte und musste ich ja auf dem Rad ein gutes Polster für den Lauf (besser: meine Wanderung) legen! Aber davon war ich gerade meilenweit entfernt. Auf der Abfahrt war trotz dieser Erkenntnis viel Vorsicht geboten, denn nun kam die Postbus-Passage. Kurvenreiche 1000 hm am Stück auf anfangs superengen Straßen – das bedeutete auch Schwerstarbeit für die Hände. Oh Mann, ich wusste gar nicht mehr, wie ich meine Bremsen noch halten sollte. Ob Unterlenker oder Oberlenker, es schmerzte einfach jede Position. Als ich die Wechselzone ohne nennenswerte Zwischenfälle erreichte, war ich heilfroh. Und zugleich geschockt, denn obwohl ich im Anstieg viele Leute überholt hatte, standen hier höchstens noch 10, maximal 15 Mountainbikes.

Die Helfer nahmen mir das Rennrad ab, nachdem ich mir noch schnell Tacho, Luftpumpe und Mini-Tool geschnappt hatte. Der Plan war, alles in die Satteltasche am Mountainbike zu packen. Das hätte ich vielleicht mal zu Hause ausprobieren sollen. Allein für die Luftpumpe habe ich ganze 3 Minuten (!!!) gebraucht. Reinste Maßarbeit, dass die überhaupt in die kleine Tasche passte. Das Tool hatte so natürlich keinen Platz mehr und landete kurzerhand im Wechselbeutel. Nach einer halben Ewigkeit hatte ich dann also endlich mein Mountainbike startklar. Jetzt musste ich nur noch zur Verpflegung. Neben Ovomaltine-Schokolade, von der ich generell über den Tag mindestens 2 Tafeln verspachtelt hatte, gab es hier erstmals Bouillon. Auf diese Brühe hatte ich mich schon seit dem letzten Gipfel gefreut. Schön herzhaft, etwas salzig. Wie das schmeckte, richtig geil! Ich schüttete gleich noch einen zweiten Becher nach und griff nun doch zu einem Isostar-Gel. Das Zeug bekam ich kaum es der Verpackung. Obendrein klebte mir dann auch noch die Hälfte an Fingern und Bart. Die aufmerksame Helferin lachte erst einmal verschmitzt, als sie das sah. Dann brachte sie mir ein in Wasser getunktes Küchenpapier, damit ich mich wieder einigermaßen herrichten konnte. Herrlich! Außerdem drückte mir ein anderer Helfer noch einen mit eiskaltem Wasser gefüllten Medizin-Handschuh in die Hand. Die Samariter waren vielleicht erfinderisch! Den

Handschuh steckte ich mir im Nacken unters Trikot. Alsbald breitete sich dort eine angenehme Kühle aus. Nun konnte und sollte ich aber langsam mal starten. Schließlich war es auch schon 13:03 Uhr, nur noch 12 Minuten auf die Cutoff-Zeit.

Der Wechsel zwischen Rennrad und Mountainbike bedeutete für mich sportliches Neuland. Zunächst mal spürte ich den großen Gewichtsunterschied, gefühlt hatte ich nun 5 kg mehr unterm Hintern. Aber dann! Wie entspannt sich das anfühlte, auf dem Mountainbike zu sitzen, richtig bequem! Das war so der Hammer, trotz Mehrgewicht, blockierter Gabel und Dämpfer. Mit einem Grinsen im Gesicht rollte ich aus Grindelwald in den nächsten Anstieg, obwohl mir eigentlich nach allem anderen als Grinsen zu Mute sein sollte. Drei Stunden würde ich nun für die Mountainbike-Strecke Zeit haben, für 30 km mit 1100 hm. Und ich MUSSTE schneller sein, wollte ich noch eine klitzekleine Chance haben, dass Schilthorn zu erreichen! Ganz ehrlich: nach dem Rennrad rechnete ich kaum noch eine Chance aus, über die erste Zeitkontrolle beim Lauf in Mürren hinaus zu kommen. Schnell legte ich den Schalter im Kopf vom Grins- auf den Klettermodus, schnell überholte ich die ersten Mountainbiker. Die Steigung knallte zwar genauso brutal auf die Muskeln wie die Mittagssonne auf meine Haut, aber solange wir auf Asphalt fuhren, trat ich in die Pedale, was ich konnte. Mir war es von nun an völlig egal, ob ich damit ein paar Körner zu viel investierte, die mir dann später fehlen könnten. Ich wusste, dass die vom Inferno mich vielleicht gar nicht mehr bis zu dem Punkt im Rennen lassen würden, ab dem das passieren könnte. Mein Motto lautete von nun an: »All in« vor der nächsten Zeitkontrolle, einfach so schnell so weit kommen wie möglich.

Erst nach 8 Kilometern wechselten wir auf einen Forstweg. Neben anderen Athleten versuchten sich auch einige »normale« Mountainbiker – also keine Inferno-Teilnehmer – am Aufstieg. So wurde es auch nie langweilig. Dreimal habe ich allein auf der Mountainbike-Strecke erklärt, was wir hier heute machen. Die Leute reagierten allesamt mit Fassungslosigkeit – und dabei hatte ich noch nicht erzählt, dass wir vorm Rennrad auch noch schwimmen mussten...

Der Weg zum Gipfel wurde zunehmend steiler, ich musste wieder runter vom Rad und schieben. Auch vor der Linse des Fotografen, aber wie man sieht: Ich nahm es mit Humor, dass ich ausgerechnet in dem Moment von einem »Touristen« überholt wurde:



Nun folgte das von allen angekündigte Stück Schiebepassage. Das strengte wahnsinnig an und ich sehnte mich nicht gerade danach, später auch nur einen einzigen Kilometer zu rennen. Nicht nur das, nein. Beim Schieben breitete sich auch noch ein unangenehmes Grummeln im Bauch aus. Sofort dachte ich an Christian und seine Aufgabe vor einigen Jahren. Als ich die Verpflegung am Gipfel erreichte, drückte ich dem Helfer meine leere Trinkflasche in die Hand und verdünnte mich erst einmal schnell aufs nächste freie Örtchen im Restaurant nebenan. Das tat Not, das war allerletzte Eisenbahn! Wieder draußen, war meine Flasche gefüllt und steckte bereits am Rad. Die Helfer machten einen super Job, nicht nur hier, sondern während es ganzen Rennens. Ich schnappte mir noch 2 Bouillons, etwas Schokolade und stürzte mich in die Abfahrt. Mir war klar, dass ich es hier richtig krachen lassen musste. Der leicht gesplittete Forstweg lud auch dazu ein. Vor großen 180-Grad-Kehren standen Warnschilder, so dass man rechtzeitig abbremsten konnte. Ich raste runter wie zum Stoneman Miriquidi hinter Jirka. Dort im Erzgebirge hatte ich mir die nötigen restlichen Prozente Vertrauen geholt, solch einen Speed bergab gehen zu können. Einfach laufen lassen! Im Nu hatte ich die um mich befindlichen Biker abgehängt. Auf der einen Seite super, auf der anderen gab es da an einer Stelle einen ungünstig platzierten Wegweiser. Der zeigte eine 180-Grad-Linkskehre an. Direkt am Schild bog ein kleiner Wanderweg in einer Linkskurve ins Tal. Der Forstweg verlief noch ein Stück geradeaus, erst dann folgte eine Linkskurve. Ich fuhr weiter auf dem Forstweg, aber als dann eine Minute lang kein neuer Inferno-Wegweiser oder ein weiteres Hinweisschild kam, wurde ich langsam nervös und bremste ab. »Scheiße, bin ich noch richtig?«, fuhren meine Gedanken Achterbahn. Auf dem Weg waren auch kaum Reifenspuren anderer Mountainbiker zu sehen. Ich fuhr weiter bergab, allerdings langsamer. Wanderer kamen in dem Moment auch keine entgegen, die ich hätte fragen können. »Scheiße, wenn du jetzt falsch bist! Wenn du jetzt wieder hoch musst! Da wars das mit dem Inferno, da kannst du die Cutoff-Zeiten vergessen!« Das wären eindeutig zu viele Höhenmeter. Ich hatte eigentlich nur eine Chance: weiter runter. Entweder hoffen, dass da irgendwann ein Schild kommt oder ich müsste mich durchfragen und irgendwie quer fahren, um wieder auf die Strecke zu kommen. Einige Kehren weiter unten spuckte mich der Forstweg an einer Kreuzung aus – und da erblickte ich den nächsten Inferno-Wegweiser. Mein Herz kletterte langsam wieder hoch aus der Hose. Meine Herren, Schwein gehabt!

Nach einem Stück Wiese bogen wir nun in einen steilen verwurzelten Trail ein. Jetzt wurde es auch noch technisch! Ich fuhr das erste Stück. Für eine Handvoll Meter musste ich dann sogar runter vom Mountainbike und schob. Zu steil, zu verwurzelt. Der Rest war wieder gut fahrbar, auch wenn ich ganz schön durchgerüttelt wurde. Drei weitere vor mir befindliche Biker ließen mich allesamt freiwillig durch. Auch die Wanderer standen am Rand und warteten geduldig. Nun wurde der Weg wieder breiter. Aber dafür nicht einfacher, weit gefehlt! Bloß gut, dass wir im Vinschgau noch einmal die Montani-Spitzkehren gefahren sind, denn was jetzt kam, das habe ich auf dem Mountainbike noch nie erlebt. Obwohl der Weg nun circa einen Meter breit und kaum mit Wurzeln oder Absätzen bespickt war, wurde es extrem anspruchsvoll. Auf kürzester Wegstrecke – manchmal keine fünf Meter – folgten 25 180-Grad-Kehren bergab. 25! Auf losem kleinem Schotter. Auch hier schmerzten mir vom Bremsen die Hände. Die Bergabfahrt hatte es echt in sich! Vor allem wenn man bedenkt, dass wir hier bei einem großen Triathlon waren, der mit einer Langdistanz vergleichbar ist! Manches Mountainbike-Rennen ist da weniger anspruchsvoll, im Ernst!

Kaum wieder auf der Straße, blockierte ich alle Dämpfer und düste die restlichen 5 Kilometer gen Wechselzone nach Stechelberg. Dort gab es frische Socken, die Kompressionsstulpen und mein Lauf-Cappy. Zwei Bouillons und das übliche Stück Schokolade später rannte ich los. 15:43 zeigte die Uhr, 27 Minuten vorm Cutoff. Ich hatte also ordentlich Gas gegeben und einiges rausgeholt.

Über ein paar Alu-Treppenstufen wurden wir gleich erst einmal die ersten 2 der 2200 hm auf eine Böschung hoch geschickt. Dann ging es über einen Fluss und im Kühl schattenspendender Bäume bergab. Zunächst mal fühlte sich alles gut an. Die Beine krampften nicht und meine Pace war auch in Ordnung. Ich überholte zwei Athleten, die 5 km nach Lauterbrunnen spulte ich in knapp unter 25 Minuten runter. Mein erstes kleines Etappenziel war erreicht. Hier interessierte sich übrigens keine Menschenseele für den Inferno. Im Gegenteil, hier musste man sogar noch den schlendernden Touristen ausweichen. Nun hatte ich noch gut 1h50 Zeit für die restlichen 12 km bis Mürren. Die ersten beiden Kilometer des Anstiegs rannte ich, dann hatte ich zu einem Athleten aufgeschlossen, der im ziemlich schnellen Stehschritt hoch ging.

»Kommst du so besser hoch als zu rennen?«, fragte ich interessiert.

»Ich schon«, meinte er.

Für mich war das allerdings nichts, wie sich bald herausstellte. Ich verabschiedete mich nach kurzer Unterhaltung wieder. Von der Steigung her konnte ich auch noch ganz gut rennen, schätzungsweise waren es um die 8 Prozent. Und solange sich kein Krampf im Gebein ankündigte, rannte ich. Ich blieb meinem Motto: »Ohne Rücksicht auf das, was da nach dem nächsten Cutoff kommen mag«, treu. Der nächste gehende Athlet, den ich kassierte, feuerte mich sogar richtig an. So etwas habe ich bisher ganz selten erlebt – immerhin waren wir in einem Wettkampf! Danach kamen mir einige Leute in Trainingsklamotten entgegen, die mich auch allesamt nach vorn pushten – weil ich rannte. Wahrscheinlich waren das alles Teilnehmer des Halbmarathons, der vor ein paar Stunden ab Lauterbrunnen auf der gleichen Strecke stattgefunden hatte. Die sparten sich offensichtlich die Bergabfahrt mit der Bahn. Mir sollte es recht sein. Alle, die ich bis jetzt überholt hatte, gingen. Aber auch meine Laufpassagen wurden langsam kürzer. Bald benötigte ich an einer Stelle 11 Minuten für einen Kilometer. Aber auch beim Gehen hatte ich noch ein Ass im Ärmel – Nordic Walking (Achim Achilles möge es mir nachsehen)! Mit beherztem Armeinsatz animierte ich meine Beine zu einer hohen Schrittfrequenz. So kam ich schneller voran als »normal« zu gehen. Das Ganze ging solange gut, bis wir von dem breiten Forstweg in einen verwurzelten Trail abbiegen mussten. Immer öfter schielte ich unruhig auf die Uhr. Steil führte der Trail bergan. Die Zeit verrann, das nächste Kilometerschild wollte und wollte nicht kommen. Ich hatte das Anstiegsprofil nicht weiter im Kopf, wusste nur, dass es von unten bis Mürren circa 900 hm sein mussten. Auf meiner Laufuhr war der Höhenmesser nach dem letzten Reset auch nicht mehr einprogrammiert – eine super Vorbereitung war das... Kurz nach 17:00 Uhr hatte ich gerade erst den 12. Kilometer gepackt. Mein Vorsprung auf die Cutoff-Zeit schmolz dahin wie ein Gletscher in Zeiten der Erderwärmung. Was, wenn es weiter so steil hoch geht? »Wie krass haben die eigentlich die Cutoff-Zeiten kalkuliert«, fragte ich mich wütend. Ich versuchte hektisch, ein Stück in dem unwegsamen Trail zu rennen, blieb aber an einem Stein hängen und taumelte. »Bleib ruhig«, musste ich mich lautstark maßregeln. Irgendwann hatte auch dieser Abschnitt sein Ende in einem breiten Forstweg gefunden. Der wiederum schlängelte sich sogar fast eben neben der Zahnradbahn gen Mürren dahin. Jetzt nahm ich wieder die Beine in die Hand und rannte, solange es einigermaßen flach war.



Gegenüber wurde uns ein gigantisches Panorama geboten. Ich überholte wieder einige Athleten, die weiterhin gingen. Noch 4 Kilometer, noch 30 Minuten. Und nun auch noch das: in meinem Bauch grummelte es erneut! An der nächsten Verpflegung fragte ich nach einer Toilette. Die verwiesen mich auf das Restaurant 50 Meter weiter unten linkerhand unseres Weges. Hm. Nützte ja nichts. Also rannte ich runter. Im Restaurant musste ich auch noch treppabwärts in den Keller. Wieder war es allerhöchste Eisenbahn, ich hätte keine 2 Minuten länger warten dürfen... Bis Mürren wurde es Gottseidank nicht mehr steiler. Ich joggte in knapp unter 6min/km. Super für meinen Trainingsstand. Was dann in Mürren selbst abging, war unglaublich. Dort feuerte förmlich jeder jeden an! In den Cafés saßen die Leute und applaudierten, weitere Halbmarathonis kamen entgegen, die Hoteliers und Bedienungen standen draußen und klatschten Beifall. Und je näher wir dem Alpinen Sportzentrum kamen, umso mehr war los. Ich wusste, dass ich den Mürren-Cutoff schaffe und grinste nur noch.



An der Zeitmessmatte hatte ich noch gut 10 Minuten bis 18:00 Uhr. 17 km und 900 hm – Haken dahinter! An der nächsten Verpflegungsstation bekamen wir unsere für den

(hochalpinen) Berglauf deponierten warmen Klamotten. Ich legte mein Cappy in den Beutel und nahm ein warmes langes Unterziehtrikot mit raus in den Berg.

»Wie weit habe ich es noch bis zum 19:00 Uhr Cutoff?«, fragte ich einen Helfer an der Verpflegung. Logisch – ich hatte es bis hierher geschafft, nun wollte ich auch ganz hoch aufs Schilthorn. Nach dem Rennrad hätte ich darauf nur einen halben Pfifferling verwettet.

»Keine Ahnung, vielleicht 3 Kilometer«, meinte er. »Du liegst doch gut in der Zeit. Das schaffst du.« Nicht gerade die befriedigendste Antwort, empfand ich.

Nach Mürrern rannte ich noch ein Stück, aber dann wurde es extrem steil. Auf den letzten 8 Kilometern mussten wir alle noch einmal gut 1300 hm hochkraxeln. An jeder der nächsten Verpflegungen fragte ich nach dem 19:00 Uhr Cutoff. Genauso die Athleten, die ich überholte. Und niemand hatte auch nur den blassesten Schimmer. Das nervte mich vielleicht. Noch war ich ganz gut in Schuss. Aber ich wusste, dass sich das Blatt aufgrund meiner All-in-Taktik sekundlich wenden konnte. Und davor hatte ich richtig Schiss.

»Keine Ahnung, ich habe den Inferno schon paarmal gemacht, ich hatte noch nie ein Problem mit irgendeiner Zeitkontrolle«, meinte der nächste Athlet, den ich einholte.

»Na dein Wort in Gottes Gehörgang«, antwortete ich und überholte ihn.

Später meinte ein Helfer, dass es einen Schlussläufer als »Besenwagen« geben würde, der die Leute dann gegebenenfalls zur Zwischenstation der Seilbahn begleitet. Diese Aussage beruhigte mich etwas, denn mittlerweile waren bestimmt 10 Inferno-Teilnehmer im Umkreis um mich herum. Und die alle aus dem Rennen zu nehmen, das sollte der Besenwagenläufer erst einmal versuchen... Vor uns türmte sich der Weg förmlich gen Himmel. War das etwa das berühmte Kanonenrohr – von dem Christian sprach? Da waren Lampen an der Seite, wahrscheinlich liefen wir eine schwarze Skipiste hoch, die im Winter beleuchtet war. Oder waren das kleine Schneekanonen? Es war so steil, dass wir auf extra Serpentinaen neben dem Weg kraxelten, der eigentlich geradeaus nach oben führte. Das lose kleine Geröll sorgte nicht gerade für Vortrieb – mit jedem Schritt berghoch rutschte man auch ein kleines Stück wieder den Hang zurück. Ziemlich motivierend, wenn man bereits über 12h unterwegs war. Ich setzte mir weiterhin kleine Ziele: Da vorn bis zum Stein, dann weiter bis zu Serpentine. An den Verpflegungen pausierte ich ausgiebig. Hier, auf einem kleinen Plateau circa 4 Kilometer vorm Ziel wusste ich, dass ich es schaffen würde:



Im Hintergrund thronte die gigantische Bergwelt. Weiter oben hörte ich plötzlich ein Alphorn spielen. Vielleicht für eine halbe Minute, danach war wieder Ruhe. Ich hatte mittlerweile das kleine Pulk Athleten abgehängt und war wieder für mich allein unterwegs. Nach der nächsten Kurve sah ich das Alphorn und bekam mein eigenes Ständchen. Cool! Ich bedankte mich und überquerte den nächsten Messteppich, der dort lag. Es war mittlerweile 19:28 Uhr. Im Nachhinein stellte sich heraus, dass meine vermutete 19:00-Uhr-Cutoff-Zeit eigentlich auf 19:30 Uhr angesetzt war, und schätzungsweise genau hier an meiner jetzigen Stelle. Eine gründliche Vorbereitung hätte mir echt einiges an Stress erspart. Wir kamen an einem Schneefeld vorbei, das mit einer riesigen weißen Plane überzogen war. Keine Ahnung, wofür. Und endlich erblickte ich auch die letzte Verpflegung, von hier aus waren es noch circa 1,5 km bis zum Ziel. Die Jungs dort bauten schon ihren Stand ab.

»Was willst du haben, Cola, Iso, Wasser?«, fragten sie mich.

»Cola. Keine Ahnung, `n Bier wäre jetzt nicht schlecht«, antwortete ich scherzhaft. Die Jungs lachten, gingen um die Ecke und zauberten tatsächlich eine Büchse Bier hervor!

»Geil! Aber ein Becher reicht mir, den Rest kriegt ihr doch auch unter euch leer, oder?« Wieder lachten sie. Irgendwie war das unglaublich: Ich stand auf 2600 Meter anderthalb Kilometer vorm Finish des Infernos und hatte ein kühles Blondes in der Hand.

Was nun folgte, war noch unglaublicher: auf allen Vieren ging es weiter. Da ich keine eigenen Fotos davon habe, hier nun einige Impressionen von www.swiss-image.ch. Allein auf dem letzten Kilometer galt es, 300 hm (!!!) zu erklettern.



Ich brauchte ewig. Mittlerweile war ich auch ziemlich im Eimer. Die Höhe verursachte leichte Kopfschmerzen. Die Erschöpfung ließ mich öfter stoppen, jeder Schritt nach vorn wollte konzentriert gesetzt sein, zu schnell kam ich sonst ins Taumeln. Cola oder Gel zeigten kaum noch Wirkung. Zunächst erkletterten wir noch ein kleines Plateau.









Und auch das war alles nur Vorgeplänkel gegenüber den letzten 300 Wegmetern! Links bei den Samaritern in den gelben Jacken fasste ich noch zwei Becher Cola ab. Über diese Traverse führte der Weg zum allerletzten...



...Anstieg. Bei mir war alles etwas nebliger, leider.



Um 20:15 Uhr war es soweit, die letzten Treppen zum Schilthorn lagen vor mir. Ein paar Leute standen oben und begrüßten mich frenetisch. Nun rennt man – oder geht wie in meinem Fall – einmal um die Seilbahn-Station herum und wird von James Bond in Empfang genommen (hier oben wurde einer der früheren James Bond Filme gedreht). Der Rennleiter stand im Ziel und klatschte mit mir ab. Ich war zu fertig, um ihm mitzuteilen, was für ein geiles Rennen er da aus dem Boden gestampft hat. Mein Ziel-Luftsprung sah so aus:



Mehr war nicht drin – sorry Katrin ☺. Ich war am Ende, aber nach 13:45:54 h darf man das auch sein. 5500 Höhenmeter an einem Tag – so viel hatte ich noch nie gemacht, selbst damals beim Grand Raid Cristalp nicht. Wahnsinn!

Das einzige, was jetzt noch fehlte, war Claudi. Ich hätte sie jetzt gern in den Arm genommen (oder von ihr in den Arm nehmen lassen) und ihr erklärt, dass sie einen der beklopptesten Typen auf Erden geheiratet hätte und dass er nun noch mal ein ganz großes Ding abgehakt hat, bevor der Wind aus einer ganz anderen Richtung winkt – Ende des Jahres.

So ging ich erst einmal ins Gebäude zum Verpflegungsstand, gönnte mir etwas Herzhaftes und ein Bier. Das schmeckte dermaßen Sch..., dass ich mich schon fragte, ob mir meine Geschmacksnerven auf 3000 m einen Streich spielen wollten. Christian klärte mich später auf: es war ein unverbleites.

Ich brauchte einen Moment, um die warmen Ziel-Klamotten überzustreifen. Christian hatte mir auch geraten, eine Stunde auf dem Schilthorn zu verweilen und erst dann runterzufahren – viele Leute hätten Probleme, wenn sie zu schnell wieder nach Mürren wollten. Dann rief Claudi an. Sie hatte das Ganze von zu Hause aus verfolgt und gratulierte mir herzlich. Draußen wurde gerade einer der letzten Finisher angekündigt, also ging ich raus. Witzigerweise war das genau der Typ, der mir vor 2 Stunden erklärt hatte, dass er noch nie Probleme mit der Zeitkontrolle gehabt hätte. Das Ziel war heute mindestens 20 Minuten länger auf als angekündigt. Ich beglückwünschte ihn, stieg in die Gondel und fuhr runter.

Schnell war der Autoschlüssel aus dem Hotel organisiert und mein Beutel mit den Klamotten aus dem alpinen Sportzentrum geholt. Da ich spät dran war, joggte ich dorthin. Unglaublich – das ging noch! Und da ich immer noch meine Startnummer umgebunden hatte, wurde ich selbst jetzt im Dunkeln noch mit: »Hopp hopp« angefeuert! Kurz nach 22 Uhr war ich dann ganz unten. Der Veranstalter hatte mittlerweile alle Wechselzonen abgeklappert und die Bikes samt Wechselbeutel hierher nach Stechelberg gebracht. Auch das ist eine logistisch organisatorische Meisterleistung! So konnte ich in Ruhe auschecken und nach weiteren 2 Stunden im Auto kam ich bei Christian an. Auch er war sehr müde (er hatte das Ganze in 11h30 gefinished – Wahnsinn! Mein herzlichster Glückwunsch – eine Stunde schneller als vor 2 Jahren). Das »echte« Finisherbier, das ließen wir uns nun nicht entgehen. Was für eine bekloppte geile gigantische herrliche fordernde verrückte Veranstaltung!

Kleiner Hinweis am Rande: Nur gut, dass ich mich mit meiner Unterkunft für Mürren und gegen Thun entschieden hatte. Den Shuttlebus um 20:45 Uhr zurück hätte ich nie im Leben bekommen...

Fazit

Ein geiler Wettkampf! Eine geile Kulisse! Wenn das Wetter mitspielt – und hier hatte ich das nötige Glück. Und ja, den Inferno muss man mal gemacht haben! Allerdings mit guter Vorbereitung, nicht so wie ich als egoistische Aktion mit der Brechstange. Meine solide Grundlage bis Juni hat gereicht, mich ins Ziel zu bringen. Der Muskelkater danach hielt sich übrigens ziemlich in Grenzen – aber auch das erzählte mir Christian schon vorher. Er meinte, dass das am reinen Berg(auf)lauf liegen würde! Und 25 km sind eben auch keine 42,195.

Insgesamt wurden 224 Männer gewertet, 43 kamen nicht im Ziel an. Viele der DNF (did not finish)-Namen kamen mir bekannt vor, hatte ich die alle noch beim Berglauf überholt. Insgesamt war ich 209. von 224 Klassierten, aber das ist mir komplett egal. Für mich zählt nur das Finish! Die einzelnen Zeiten:

3,1 km Schwimmen:	1:14.25 h, Einzelzeit 247. Platz
97 km Rennrad, 2200 hm:	5:05.59 h, Einzelzeit 247. Platz
30 km Mountainbike, 1100 hm:	2:44.13 h, Einzelzeit 210. Platz
25 km Berglauf, 2200 hm:	4:41.16 h, Einzelzeit 158. Platz
gesamt:	13:45.54h, 209. Platz, 85. Platz in der Altersklasse