

Erlebnisbericht beim INFERNO-Triathlon am 23.08.2014

von *Roland Rimmel*

Der „Inferno“ in der Schweiz, ist ein Triathlon Wettkampf und ein sportliches Abenteuer der ganz besonderen Art. Er rangiert nach dem Norseman, dem Ironman Lanzarote und dem Embrunman, aber noch vor dem Ironman Hawaii auf Platz vier der weltweit schwersten Triathlon Wettkämpfe und findet alljährlich Ende August im Berner Oberland, inmitten einer atemberaubenden Alpenkulisse, umgeben von Eiger, Mönch, Jungfrau und Schilthorn;- Gipfel, welche die Faszination dieser Gegend prägen, statt. Bezüglich der zu bewältigenden Höhenmeter, ist der Inferno der weltweit schwerste Triathlon und rangiert mit den meisten zu bewältigenden Höhenmetern demzufolge unangefochten auf Platz eins.

Die Distanzen, 3,1 km Schwimmen, 97 km Rennradfahren, 30 km Mountainbike und 25 km Laufen. Nun klingt das für einen Langdistanz Triathleten noch nicht einmal prickelnd, aber;- die bereits erwähnten Höhenmeter sind es, die den Schwierigkeitsgrad dieses Wettkampfes ausmachen und letztendlich diesem sportlichen Ereignis den gerechtfertigten Namen „Inferno“ verliehen haben. 5500 aufsteigende Höhenmeter sind insgesamt zu bewältigen. Die Wettkampf Etappen verlaufen in alpinem und zum Teil in hochalpinem Gelände, deshalb ist der Inferno auch nicht ganz ungefährlich, denn der Verlauf des Wettkampfes muss stets den Witterungsbedingungen angepasst werden und dementsprechend kann es vorkommen, dass kurzfristig, oder sogar während des Wettkampfes eine Streckenänderung vorgenommen werden muss, oder das Ziel sogar vorverlegt werden muss, falls der hochalpine Weg zum Schilthorn, trotz August nicht passierbar ist. Die 5500 Höhenmeter teilen sich wie folgt auf: 2145 Höhenmeter entfallen auf 97 KM Rennrad, 1180 Höhenmeter auf 30 KM Mountainbike und 2175 Höhenmeter beim abschließenden 25 KM Berglauf. Eine zusätzliche Besonderheit beim „Inferno“, sind drei Wechselzonen, eine mehr im Gegensatz zu „normalen“ Triathlon Wettkämpfen.

Eine kleine Einleitung zur Entstehung des „Inferno“ soll an dieser Stelle nicht unerwähnt bleiben. Den Halbmarathon und den Marathon im Berner Oberland hat es schon Jahre vor dem Inferno Triathlon gegeben. Der Veranstalter suchte nach einem zusätzlichen Event, einem besonderen, nicht alltäglichen Wettkampf. So entstand 1997 die Idee, eventuell einen Triathlon ins Leben zu rufen, der mit keinem anderen vergleichbar sein sollte. Da der Ort der Austragung klar war, suchte man nach Strecken, welche in den Bereich extrem einstuftbar sind, bzw. sehr schwer zu bewältigen sind. Die jeweiligen Distanzen ergaben sich somit automatisch aus den definierten Etappen, aber man war sich nicht sicher, ob Sportler überhaupt in der Lage sein werden, diese monströsen Strecken ohne Pausen und in einer, aus Sicherheitsgründen, maximal zur Verfügung stehenden Zeit eines Tages zu bewältigen, um noch rechtzeitig vor Einsetzen der Dunkelheit das Ziel auf dem Schilthorn Gipfel zu erreichen. Am 22.08.1998, nach 16 Monaten Vorbereitung starteten 87 Ausdauerathleten um zu versuchen, die Gesamtstrecke des „Inferno“ zu bewältigen. Wegen aufkommendem Nebel, Kälte, und Sturmwind musste das Ziel nach Mürren vorverlegt werden. Nur 16 Athleten konnten vorher noch das Schilthorn erreichen, die anderen 57 Teilnehmer beendeten den Wettkampf im Ziel Mürren, 14 Athleten kamen nicht bis Mürren, mussten vorzeitig den Wettkampf beenden. Wie bei fast allen Wettkämpfen, hat man auch beim Inferno die Möglichkeit, entweder als Team, oder als Einzelathlet zu starten. Es sind ca. 350 Einzelstarter und ca. 300 Staffeln zugelassen. Die Staffeln können sich die Disziplinen entweder zu zweit, oder zu viert teilen. Bei einer Zweier Staffel müssen beide Athleten je zwei Disziplinen, unabhängig der Reihenfolge bewältigen.

Ich wollte versuchen, die Schweizer „Hölle“ allein zu bewältigen, hatte ich ja bereits Erfahrung mit unterschiedlichen „Höllern“. Es scheint sehr beliebt zu sein, Extremwettkämpfen den Beinamen „Hölle“ zu verleihen, so hatte ich 2006 und 2007 das Vergnügen des 24 Stunden Rennradrennens durch die „Grüne Hölle“ am Nürburgring.

Dabei bewältigte ich auf der Nordschleife, in 24 Stunden 450 Kilometer und 10.000 Höhenmeter.

2007 finishte ich die „Hölle von Moosburg“, damals den schwersten „Triple Ironman“ der Welt, wobei die dreifache Ironman Distanz 11,4 KM Schwimmen, 540 KM Radfahren und 126,6 KM (drei Marathons) laufen, nonstop zu bewältigen war. Es folgten noch Double Ironmans, einfache Ironmans, bzw. 70.3 Ironmans, jedoch wollte ich wieder mal einen extremen Wettkampf auf meiner Liste abhaken können, denn 2008 erlitt ich beim Ironman Lanzarote eine Oberschenkelverletzung, welche mich durch ihre Hartnäckigkeit über mehrere Jahre immer wieder daran hinderte, Wettkämpfe nach meinen Vorstellungen zu bewältigen. Danach legte ich 2012 bei einem weiteren Ironman einen spektakulären Radsturz hin, welcher mich wiederum mehr als eine Saison aus der Bahn warf und wettkampfmäßig lahm legte. Letztlich kam im Februar dieses Jahres noch eine Meniskus OP hinzu. Da dachte ich schon, das Pech für mehrere Jahre gepachtet zu haben, doch nach einer dreimonatigen Trainingspause durfte ich das Training wieder aufnehmen. Bei der geplanten Challenge im Juli dieses Jahres in Roth konnte ich aufgrund eines noch zu geringen Trainingszustands leider noch nicht starten, aber den „Inferno“ wollte ich mir nun partout nicht entgehen lassen, obwohl ich nur das Ankommen ins Ziel im Visier hatte.

Mein Wettkampfbetreuer, Roland Delics, und ich reisten mit dem Wohnmobil bereits am Morgen des Vorwettkampftages, den 22.08.2014 an den Thunersee im Berner Oberland an. Zunächst gingen wir zum Check-in, um den Transponder abzuholen und das Rennrad in die erste Wechselzone bringen. Das Rennrad muss bereits beim Abgeben in die Wechselzone wettkampfbereit mit Proviant bestückt sein, denn man sieht das Rennrad erst wieder nach der Schwimmdisziplin.

Da erfuhren wir aber, dass die Schwimmdisziplin aufgrund von zu schlechtem Wetter und somit einer Gefahr für die Athleten ausfallen muss. Eine Wassertemperatur von 13, bis maximal 15 Grad und eine Lufttemperatur von 8 Grad machte es unmöglich, von Thun nach Oberhofen, d.h. quer durch den See zu schwimmen. Näheres würden wir bei der Wettkampfbesprechung erfahren. Anschließend zweite Wechselzone in Grindelwald anfahren und Mountainbike abstellen, auch hier muss bereits am Vortag alles rennfertig präpariert und bestückt werden. Danach dritte Wechselzone in Stechelberg ansteuern und Laufschuhe deponieren. Nach dem „Bestücken“ der Wechselzonen fuhren wir mit der Seilbahn von Stechelberg nach Müren, zur Wettkampfbesprechung. Wichtigster Punkt dieser Besprechung war die Wetterprognose und das bereits angesprochene Entfallen der Auftaktdisziplin. Um die Gesamt Wettkampfstrecke nicht zu verändern, war statt der 3,1 KM Schwimmen, selbe Distanz in Oberhofen als Lauf vorgesehen. Frühmorgens wurden wir mit dem Schiff von Thun nach Oberhofen gefahren, wo dann 07:15 der Startschuss zu dem 3,1 KM Lauf fiel. Die kurze Laufstrecke ging durch den Ort, wobei erste Höhenmeter zu bewältigen waren. Es musste auf dem Fußweg gelaufen werden, um den Verkehr nicht zu behindern, was natürlich zu einem immensen Stau der Läufer geführt hat. Aber angesichts der Tatsache, dass noch alle 5500 Höhenmeter vor den Athleten lagen, waren auch die wenigsten bei diesem kurzen Lauf auf der Jagd nach Sekunden.

Ich hatte mir für alle Etappen einen Zeitplan zurechtgelegt und wollte versuchen, diese Zeiten einzuhalten, evtl. wenn möglich, zu unterbieten. Den Wechsel auf das Rennrad wollte ich dann doch so schnell wie möglich umsetzen, denn lange Zeiten in den Wechselzonen gehen eindeutig zu Lasten einer schlechteren Gesamtzeit. Diesmal musste ich lediglich die Radschuhe anziehen, Helm aufsetzen, schließen, Rennrad schnappen und bis zu einem markierten Punkt aus der Wechselzone schieben. Erst dahinter darf man aufsitzen.

Kaum im Sattel, ging es bereits nach einem knappen Kilometer den Beatenberg zum Sundergraben hoch, eine 19 Kilometer Steigung mit ca. 700 HM, durch kleine idyllische, malerische Orte bis man den Beatenberg und den Sundergraben erreichte.

Ab hier geht es rasant bergab Richtung Interlaken, wo ein 38 Kilometer langer, kaum merklich ansteigender Streckenabschnitt an der Nordwest Seite des Brienersees nach Meiringen folgt. Solche Strecken liegen mir besonders, ich konnte ein konstant hohes Tempo halten und dabei etliche Athleten überholen. Für die 38 Kilometer benötigte ich ca. eine Stunde, dadurch schaffte ich es, mein Zeitpolster zusätzlich aufzufüllen.

Jedoch die darauffolgende Steigung von Willigen/Meiringen zur Großen Scheidegg, 18 Kilometer lang, garniert mit 1367 HM, verlangt den Oberschenkeln Schwerstarbeit ab. Man muss stets darauf achten, den Rhythmus der Trittfrequenz nicht zu verlieren, permanenter gleichmäßiger Druck auf das Pedal ist unerlässlich. Die Steigung nimmt gefühlsmäßig kein Ende, ständig bergauf, man hat den Eindruck, es wird steiler und steiler, tatsächlich sind es aber die Oberschenkel, die müder und müder werden. Der Tacho zeigte meist eine Geschwindigkeit von nur ca. 6 bis 8 km/h an. Einige Stellen der Steigung waren so steil, dass man selbst auf dem Rennrad mit dem Vorderrad den Bodenkontakt verliert.

Aber, auf der Großen Scheidegg angekommen, liegt einem die gesamte Gipfelwelt des Berner Oberlandes sprichwörtlich zu Füßen, trotz leichtem Nebel ist die Schönheit der Natur hier unbeschreiblich, befriedigend das Gefühl hier oben anzukommen, die müden Beine sind vorerst vergessen, das momentane Glücksgefühl überwiegt. Relativ kühle Temperaturen um die 9 Grad bei nicht allzu viel Sonnenschein lassen erahnen, welche Gefühle bei der rasanten Abfahrt dem Körper ausgesetzt sein werden.

Von den erreichten 1962 Metern über Meer, geht es nun steil bergab nach Grindelwald. Das fast identische Szenario wie vom Beatenberg/Sundergraben nach Interlaken spielt sich hier ab, nur in einem gesteigerten Modus.

In rasantem Tempo bringt man ca. 1100 Höhenmeter bergab, hinter sich. Viele enge Kurven und Serpentinien liegen auf der Strecke nach unten. Ich versuchte, so wenig wie möglich und nur so viel wie nötig zu bremsen, um keine Zeit zu verlieren, denn auch für diese Etappe wollte ich meine geplante Zeitvorgabe nicht überschreiten. Vom Veranstalter wird für das Erreichen jeder Wechselzone ein Zeitlimit vorgegeben. Aus diesem Grund ist es von Wechselzone zu Wechselzone auch ein Kampf gegen die Uhr. Denn hat man ein Zeitlimit überschritten, wird man sofort aus dem Wettkampf genommen und disqualifiziert. Für die 97 Kilometer lange Rennradetappe mit 2145 Höhenmetern benötigte ich 4 Stunden, 31 Minuten, somit lag ich sehr gut in der Zeit, aber trotzdem kann und darf man sich nicht auf seinem erkämpften Zeitpolster ausruhen, denn viel unvorhergesehenes kann einem auf der Strecke noch widerfahren.

Zunächst freut man sich, die extrem anspruchsvolle Rennradetappe geschafft zu haben und brennt bereits förmlich auf den Wechsel aufs Mountainbike. Doch eine total konträre Belastung im Vergleich zum Rennrad erwartet die Athleten. An die gänzlich unterschiedliche Sitzposition, an die völlig andere Übersetzung und an die komplett unterschiedliche Beschaffenheit des Untergrundes, muss sich die Muskulatur, um den richtigen Rhythmus zu finden, erst mal gewöhnen. Aber das ist leichter gesagt als getan, denn unmittelbar nach der Wechselzone geht es von Grindelwald unaufhörlich steil bergauf, Richtung Kleine Scheidegg.

Die Beine sind mittlerweile alles andere als frisch und kurz vor der Passhöhe muss noch eine ca. 600 Meter lange Steilpassage überwunden werden, welche nur für eine Handvoll Starter fahrbar ist, der Rest muss schieben. Hier mobilisierte ich nochmal alle Kräfte, wohlwissend, oben angekommen, geht es wieder bergab Richtung Stechelberg.

Die 1180 Höhenmeter der 30 km Mountainbike Etappe, entfallen auf die ersten 11 Kilometer mit einer Durchschnittssteigung von etwas mehr als 10 %. Die restlichen 19 Kilometer schlängeln sich bergab, zum Teil steil, zum Teil sehr steil, gefährlich und eng.

Und dann kam sie;- die berühmte und bei vielen respekteinflößende Downhillstrecke. Dieses Teilstück findet in Worten keine Beschreibung.

Maximal ca. 2 Meter breit, hängt sie förmlich an einem sehr steilen Waldhang, ca. 4 KM lang. Die Beschaffenheit des Untergrundes des ersten Drittels der Strecke ist übersät von großem, knorrigem Wurzelwerk, aus dem Boden ragen Felsbrocken, zum Teil bis zu 50 cm hohen, stufenartigen Absetzungen und Kanten. Die letzten zwei Drittel der Strecke, grober, lockerer Kies, Querrillen, ca. alle 50 bis 100 Meter eine 180 Grad Kehre, insgesamt ca. 40 an der Zahl. Dieses steile Waldstück hatte mir persönlich, alles abverlangt, was ich noch an Kraftreserven auf dem Rad zu bieten hatte. Meine Beine mussten hier statische Schwerstarbeit verrichten, da ich diese Bergab Passage im Stehen ausbalancieren musste, zumindest ich konnte hier nicht im Sitzen fahren. Ich bin mir immer noch nicht sicher, welcher Streckenabschnitt für mich der schwierigere war, die Auffahrt, oder die Abfahrt mit dem Mountainbike. Für die 30 KM mit 1180 Höhenmetern benötigte ich 2 Stunden und 35 Minuten. Mein Zeitpolster wurde somit immer größer, meine geplanten Zwischenzeiten konnte ich bis dahin alle unterbieten und lag sehr gut in der Zeit. Jedoch hatte ich auf der Strecke bis ins Ziel noch zwei Zwischenstationen innerhalb einer bestimmten Zeit zu passieren. Das Zwischenziel in Mürren in 1640 Metern Höhe und die Traverse bei Birg in ca. 2500 Meter Höhe, zwei Kilometer vor dem Ziel auf dem Schilthorn.

In Stechelberg, die dritte und letzte Wechselzone;- Mountainbike abstellen, Laufschuhe anziehen und sich auf den abschließenden Berglauf „freuen“. Hier bereits von Abschluss zu reden, ist eventuell etwas weit hergeholt, auch das „Freuen“ ist leicht scherzhaft gemeint, sind es doch noch 25 Kilometer, und 2175 Höhenmeter bis ins Ziel auf das Schilthorn, dem Piz Gloria, in 2970 Metern Höhe.

Die Laufstrecke schlängelt sich zunächst von Stechelberg nach Lauterbrunnen, fünf Kilometer geteilter Radweg, kaum merklich, doch leicht abfallend. Da kann man noch etwas Gas geben, jedoch ab Lauterbrunnen beginnt der unaufhörliche Aufstieg über Mürren, Richtung Gipfel.

Wer Mürren, in 1640 Meter Höhe bis 18:00 Uhr passiert hat, darf sich auf den weiteren Weg Richtung Ziel begeben, für alle nach 18:00 Uhr in Mürren ankommenden Athleten ist hier Wettkampfschluss. Zu gefährlich und schwierig ist die restliche Strecke, denn eine eventuelle Rettung von Übermüdeten an dem Berghang kann in den Fällen dann nicht mehr erfolgen. Für die Teams ist in Mürren das Ziel aufgebaut, da der Staffeltwettkampf unabhängig der Wetterlage hier endet. Kurz nach 17:00, eine knappe Stunde vor Ablauf des Zeitlimits erreichte ich Mürren, somit hatte ich immer noch ein relativ gutes Zeitpolster, die letzte Zwischenstation in der vorgegebenen Zeit erreichen zu können.

Ab Mürren verbleiben für die Einzelstarter „nur“ noch 8 Kilometer bis ins Ziel, jedoch sind diese mit 1370 Höhenmetern gespickt. Und da erst beginnt der richtige Kampf, gegen die Uhr, aber auch gegen Müdigkeit und Schmerzen. Plötzlich bekam ich Probleme mit meinem rechten Fuß, Schmerzen im Bereich des vorderen Knöchels. Vorsichtig und behutsam musste ich mit dem Fuß auftreten, was in steilem mit Geröll übersättem Gelände fast nicht mehr möglich war. An Laufen war auf dem Streckenabschnitt definitiv nicht mehr zu denken, hochalpines Gelände war längst erreicht, zu steil der Hang, zu müde die Beine. Dabei ging es allen anderen, die es noch rechtzeitig bis dahin geschafft haben, genauso.

Auf halber Strecke von Mürren zum Ziel folgt das legendäre „Kanonenrohr“, eine Passage, so steil, dass höchste Konzentration vonnöten ist, die letzten Kraftreserven zu mobilisieren, um den müden, bereits übersäuerten Beinen überhaupt noch Herr zu werden. Zwei Kilometer vor dem Ziel folgt die letzte Zwischenstation, bei der man, wenn man das vorgegebene Zeitlimit verpasst, noch aus dem Wettkampf genommen werden kann.

Nach Birg aber, gibt es kein Halten mehr, da will man nur noch so schnell wie möglich nach oben, das Schilthorn bis 20:30 Uhr erreichen, um zum Kreise der „Finisher“ zu zählen. Diese zwei letzten senkrechten Kilometer bedeuten aber in etwa noch eine zu benötigende Zeit von ca. 30 Minuten. Ich lag also gut in der Zeit, hier war mir zum ersten Mal bewusst, ich werde es in der vorgegebenen Zeit bis zum Schilthorn schaffen. Nach Birg folgt aber der wohl schwierigste Teil der gesamten Laufstrecke. Zwei gefühlte senkrechte Kilometer, aus dem Gefühl des geschundenen Körpers erscheint dieses Teilstück bis zum Schilthorn zudem als technisch sehr anspruchsvoll, die Richtung wie man optimal hinaufsteigen soll, ist mit neonfarbenen Pfeilen markiert. Hinzu kommen minus 3 Grad, eisiger Wind, Graupelschauer, welche die Athleten Richtung Ziel begleiten.

Umso näher man sich aber dem Schilthorn nähert, umso lauter dröhnt die Musik, die Stimme des Kommentators hallt nach unten. Aufgrund dichtem Nebel sah ich das Ziel zwar noch nicht, aber ich spürte, es kann nicht mehr weit sein, Adrenalin und Endorphine schossen durch den Körper, immer lauter dröhnte die Stimme, immer näher kam ich dem Schilthorn, immer dünner wurde die Luft. Nun endlich die Lichter am Schilthorn in Sicht, das Adrenalin und die Endorphine hatten mittlerweile ihren Höchstpegel erreicht, ein Cocktail, der die Gefühle in Wallung bringt, den Körper mit bereits totgesagten Kräften wieder mobilisiert. Dieser Mix ließ mich alles Physisch Durchgestandene der letzten Stunden vergessen und mich Richtung Ziel peitschen. Und die Antwort auf die selbst gestellte Frage während der vielen Kilometern und Höhenmetern:- („warum tu ich mir das überhaupt an“?) lag jetzt unweigerlich auf meinen Lippen.

Unter widrigsten Umständen, trotz Handschuhen, die Finger klamm, das Gesicht eisig von selbigem Wind, erreichte ich das Ziel in 12:57:02 Stunden. Mit einem großen Maß an Respekt an die Strecke, bin ich an den Start gegangen, mit meiner erreichten Zeit war ich mehr als zufrieden, denn durch den Zielbogen auf dem Schilthorn, dem Piz Gloria zu „laufen“ war für mich gestecktes;- einziges;- und somit auch erreichtes Ziel.

Das Abenteuer „Inferno“, mit zutreffender Namensgebung, 156 Kilometer lang, 5500 aufsteigende Höhenmeter bedeuten höllische Strecken, mörderisches Höhenprofil, ein ständiger Kampf gegen die Uhr, aber ein tolles Gefühl durch den Zielbogen auf dem Schilthorn zu „laufen“, deswegen aus meiner Sicht, den berechtigten vierten Rang auf der Skala der weltweit schwersten Triathlons.

Berechtigt der weltweit schwerste Triathlon aufgrund der meisten Höhenmetern und aufgrund dieser Höhenmeter hatte ich beim „Inferno“, das Gefühl, obwohl durch die Hölle gehend, dem Himmel doch so nah zu sein.

Meine Meinung, wer mal etwas Härteres als einen Ironman erleben möchte, sollte sich unbedingt den „Inferno“ vormerken.

Mein besonderer Dank gilt Roland Delics, der mich zum Rennen begleitet, den kompletten Wettkampfablauf bis ins kleinste Detail geplant hatte, mir an Ort und Stelle die gesamte Arbeit vor und nach dem Wettkampf abgenommen, professionell durchgeführt hat, wie ich es selbst nie hätte tun können. Mich auf der Strecke, an und in den Wechselzonen bestens betreut hat, in eisiger Kälte vom Schilthorn bis Birg abgestiegen ist, um mir zusätzliche Kleidung und wärmere Handschuhe zu reichen, sich aber auch nach dem Wettkampf um mich und um mein Material gekümmert hat. Ohne seine Betreuung wäre der Inferno für mich, so nicht durchführbar gewesen.

Ein weiterer Dank an Fahrrad Bäuml, der mir mit seinem qualifizierten Team jederzeit tatkräftig und beratend zur Seite steht, mir immer das nötige, aber auch das richtige Material für jeden Wettkampf spezifisch anpasst und zur Verfügung stellt.