

## Erlebnisbericht Inferno Triathlon 2006 - Michael Abplanalp

Schon seit einer Weile war mein Wunsch, am Inferno Triathlon teilzunehmen. Da ich jedoch ein Nichtschwimmer (sprich Brustschwimmer) war, hatte ich zuerst die Idee, mich als Team anzumelden. Man nehme eine Frau (pro Team mind. 1 Frau), die die Schwimmstrecke absolviert und 3x Michael Abplanalp, der den Rest macht. Da ich jedoch keine Ente bin (leider, denn die können ja schwimmen), fasste ich mir im letzten Herbst ein Herz und begann in den Ferien am Meer mit dem Kraultraining. Ich entwickelte mich rasch zur Seegurke, kam jedoch eine ganze Weile nicht über dieses Stadium hinaus (Ziel: sich fühlen wie ein Fisch), obwohl ich 2x pro Woche das Kraulen übte.

Im Frühling machte ich ernst und engagierte eine Sportstudentin, die mir alle 2 Wochen eine Schwimmlektion gab. Von da an ging es langsam aufwärts. Langsam deshalb, weil es mit meiner Beweglichkeit und Koordination nicht zum besten steht. Schon im Militär erkannte das mein Instruktor richtig, da stand in der Quali bei „Körperliche Leistungsfähigkeit“ u.a.: etwas un gelenk. Weiter fanden sich Ausdrücke wie ausdauernd, gut trainiert, zäh, widerstandsfähig. Ich könnte da noch leidensfähig anhängen, diese Eigenschaft hat bei mir mit den Jahren ziemlich zugenommen (ich weiss gar nicht, ob das noch normal ist?!?). Will sagen: Laufen und Radfahren sind meine Disziplinen, Mountain-Bike auch, solange die Abfahrten technisch nicht zu schwierig sind. Ohne Training geht aber auch hier nicht viel. Beim Schwimmen hingegen muss ich mir alles hart erarbeiten. Denn meine technischen Fähigkeiten sind wie gesagt nicht so gut entwickelt und zudem bin ich keine Wasserratte.

Nur noch eine kleine Bemerkung, bevor ich zum Rennbericht des Inferno Triathlons komme. Bei meinem 1. Triathlon überhaupt mit Kraul in diesem Frühling (vor 19 bzw. 21 Jahren habe ich je einen Triathlon mit Brustschwimmen absolviert) hatte ich nach dem Schwimmstart eine Panikattacke. Zum 1. Mal im See, bei 15.5°, du siehst nichts bzw. nur dunklen Staub unter dir, es hat Wellen, du hast keine Orientierung, zudem hat es diverse Mitstreiter, die den Wettkampf als Training für die nächste Massenschlägerei verwechseln. Doch unter „zäh“ versteht man auch, niemals aufgeben, das habe ich nämlich in über 150 Wettkämpfen noch nie gemacht. Ich überstand also diesen 1. Seekontakt ohne grösseren Schaden, wenn auch mit einer sehr langsamen Zeit. Nun aber zum Bericht.

Den ganzen Freitag Nachmittag verbrachte ich damit, die Räder und Kleidersäcke in den verschiedenen Wechselzonen zu verteilen. Danach übernachtete ich in einem Wohnmobil in Thun, damit ich am Morgen nicht zu früh aufstehen musste und auch nicht in Stress kam. Am Samstag Morgen um 4:30 stand ich auf und verschlang als erstes eine Portion „Spaghetti al furztrocken“. Kurz vor 6 Uhr begab ich mich im Neopren-Anzug ins Strandbad Thun. Da der See mit 16,3° recht kalt war, liess ich das einschwimmen sein. Beim Start begab ich mich ganz aussen an den Rand, um dem Getümmel zu entweichen. Nach dem Startschuss versuchte ich sofort, meine Rhythmus zu finden. Und - oh Wunder - es gelang mir sehr schnell. Ich fühlte mich von Anfang an gut, überhaupt keine Angstgefühle. Die Metamorphose zum Fisch ist also im Gang (ich bin aber erst ungefähr im Stadium Qualle angelangt). Während dem Schwimmen versuchte ich vor allem, eine ungefähr gerade Linie zu halten, indem ich stets das Schloss Oberhofen fixierte. Ich habe aber immer noch Mühe mit dieser Linie, denn der schön gezeichnete schwarze Streifen aus dem Hallenbad fehlt. Zwischendurch machten sich kleine Anflüge von Krämpfen in den Waden bemerkbar, die jedoch wieder verflogen. Nach einer Weile kam ein weiterer Faktor hinzu, ich konnte nämlich die Finger nicht mehr zusammenhalten. Je länger desto mehr zog es die Finger auseinander. Ich behielt jedoch - wie immer - ruhig Blut und wartete geduldig, bis die 3.1km nach Oberhofen absolviert waren.



Leider - oder vielleicht zum Glück - hat noch niemand den km-Zähler fürs Schwimmen erfunden, denn die effektive Distanz könnte bei mir etwas länger gewesen sein. Die Zeit von 1:04:50 war nicht gerade berauschend (Rang 146), jedoch noch knapp innerhalb meiner Vorgabe von 1:00-1:05. Mit was ich nicht gerechnet hatte: Das Umziehen wurde zur mühsamen Angelegenheit, da meine Hände durch das kalte Wasser ziemlich unbeweglich wurden. Ich legte einen Strip hin und hüpfte wohl recht lange nackt durch die Gegend, so dass ich befürchtete, der Jugendschutz würde bald aufkreuzen. Noch rechtzeitig - nach über 8 Minuten umziehen - konnte ich mich aufs Rad schwingen.

Die Fahrt mit dem Rennrad führte über Tschingel, Sigriswil, Justital, Beatenberg, Interlaken, Brienz, Meiringen und die Grosse Scheidegg nach Grindelwald. 97 km mit 2145 Höhenmetern. Da ich die Radstrecke weit hinten im Feld in Angriff nahm, überholte ich auf der gesamten Strecke ganze Horden von Athleten. Es waren 250 Singles und 250 Teams unterwegs. Das gute dabei: Ich sah immer wieder Teilnehmer, die ich kannte, und wechselte jeweils ein paar Worte mit ihnen. Am meisten Spass machte es mir natürlich, wenn ich einen mir bekannten Teamfahrer überholte. Ich teilte meine Kräfte gut ein und drückte erst im Aufstieg zur Grosse Scheidegg richtig in die Pedale, ohne jedoch an die Grenze zu gehen. So überstand ich diese Disziplin ohne irgendwelche Probleme und kam nach 3:35 in Grindelwald an (Rang 17, Zwischenrang 30, bei der Zeit sind die zwei Wechsel abgezogen). Auch mein Verpflegungskonzept hielt, ich wechselte ab mit Isostar Long Energy und Wasser in Kombination mit Kohlenhydrat-Gels.



In der Wechselzone in Grindelwald machte ich einen ultraschnellen Wechsel. Ich spurtete zum Mountain-Bike und fuhr ohne irgend einen Kleiderwechsel sofort los (ich hatte auf dem Rennrad und dem Mountain-Bike dieselben Pedale montiert). Diese Teilstrecke ging von Grindelwald über die Kleine Scheidegg via Wengen und Lauterbrunnen nach Stechelberg. 30km mit 1180 Höhenmetern. Im Aufstieg zur Kleinen Scheidegg ging ich schon mehr an meine Grenzen, ohne jedoch zu überdrehen. Auch hier motivierte es mich, wenn ich Single- oder Team-Athleten überholte (die Fahrer waren aber schon dünner gesät als auf der Rennradstrecke). Bei

der Abfahrt nach Lauterbrunnen fuhr ich fast immer alleine, nur 3x wurde ich von einem Wettkämpfer überholt. Ich fuhr ziemlich vorsichtig, weil ich nichts riskieren wollte und weil ich doch schon eine Müdigkeit verspürte. Ich weiss zwar nicht wie, aber aus irgend einem Grund habe ich Rübezahl verärgert. Der Berggeist warf einen Felsbrocken nach mir, der mir zuerst ans Schienbein sprang und sich dann in den Speichen des Hinterrades verfang. Nach dem ersten Schrecken konnte ich den 2kg Stein wieder entfernen und zu meiner Erleichterung war auch keine Speiche gebrochen. Ohne weiteren Schwierigkeiten ging die Fahrt nach Stechelberg weiter, das ich nach 1:53 erreichte (Rang 10, Zwischenrang 16). Auch auf diesem Abschnitt verpflegte ich mich wie gehabt, d.h. ohne feste Nahrung aber trotzdem mit Kohlenhydraten.



Ich wechselte nur die Schuhe und startete zum Lauf in der Velohose und dem Velotricot. Wie üblich beim Dua- und Triathlon gelang mir der Wechsel vom Rad auf die Beine problemlos, d.h. ich konnte gleich in flottem Tempo starten. Die ersten leicht fallenden 5 Kilometer nach Lauterbrunnen absolvierte ich unter 20 Minuten. Doch mit der Steigung zur Grütschalp begann das Leiden. Die Beine waren alles andere als frisch und die Strecke erschien mir fast unendlich lang (wie Woody Allen sagte: „Die Unendlichkeit ist lang, besonders am Ende“). Zum Glück gab es auf der gesamten Laufstrecke genug Verpflegungsposten (ca. alle 2km). Ich hielt bei jedem kurz an und trank 2 ganze Becher Isostar Long Energy. Von der Grütschalp bis Mürren steigt die Strecke nur leicht, es ist eher ein welliges auf und ab. Erst kurz vor Mürren überholte mich der Läufer einer Staffel, mit deren Mitgliedern ich jeweils trainiere. Das war natürlich sehr motivierend, diese Gruppe fast bis am Ende in Schach gehalten zu haben. In Mürren war dann die Hölle los. Alle meine Angehörigen und einige Teams feuerten mich so lautstark an, dass ich beinahe einen Hörschaden erlitt. Die Motivation stieg in neue Sphären auf. Von meinen Helfern nahm ich nur ein langärmliges Velotricot mit.

Der Aufstieg zum Schilthorn war noch einmal ziemlich hart. Ich freute mich jedes Mal, wenn es sehr steil wurde, denn da durfte ich ohne schlechtes Gewissen marschieren (bzw. kraxeln). In den flacheren Partien musste ich mich regelrecht zwingen, wieder in den Laufschrift überzugehen. Ich trank in diesem Abschnitt nur noch Cola (und einmal eine Bouillon). Auch sah ich praktisch keine Athleten mehr, denn das Feld hatte sich extrem in die Länge gezogen und die Teams hatten ihr Ziel bereits in Mürren. Ich konnte noch einen Teilnehmer überholen. Danach verwaltete ich meinen Vorsprung und konnte die letzten 45 Minuten oder so richtig genießen. Auch die Sicht aufs Schilthorn, das halb im Nebel lag, war fantastisch. Das Glücksgefühl beim Zieleinlauf war unbeschreiblich. Ich hatte es geschafft! Den 25km Lauf mit 2175 Höhenmetern in 3:11 (den Wechsel zum Lauf abgezogen), Laufrang 7, die gesamte Strecke in 9:55 (also unter 10 Stunden!), Gesamtrang 11.

Ich hatte den Lauf optimal eingeteilt und das Feld von hinten aufgerollt. Trotz der sehr harten Strecke genoss ich den gesamten Wettkampf sehr. Das Wetter war optimal, mit abwechselnd Sonne und Bewölkung und ca. 20° im Tal und vielleicht 5° auf dem Schilthorn. Beim Lauf hatte ich einige Tiefs, die jedoch rasch wieder von Hochs abgelöst wurden. Und ich habe mir schon im Aufstieg zum Schilthorn vorgenommen, den Wettkampf im nächsten Jahr wieder zu absolvieren! (Das ist nicht selbstverständlich, z.B. bei jedem Stadtmarathon sage ich mir gegen Ende, dass ich das nie wieder machen werde.) Die Organisation war perfekt, persönliche Betreuer sind nicht notwendig. Das relativ hohe Startgeld ist durchaus gerechtfertigt, es wird sehr viel geboten dafür. Dass ich total 11. (10 Teilnehmer erhalten einen Preis) und in der Kategorie 4. wurde (und deshalb nicht aufs Podest kam) störte mich überhaupt nicht. Der grosse Vorteil: Ich musste nicht an die Rangverkündigung und

konnte gemütlich mit meinen Leuten in Mürren ein feines Nachtessen (mit Riesensteak und 2 Bieren) verzehren. Was seltsam war: Ich fühlte mich nach dem Zieleinlauf super, keine Spur von Müdigkeit (ok, das ist jetzt etwas gross angegeben). Auch am Abend fühlte ich mich sehr gut. Ich hatte wohl ein Flash, einen Höhenrausch oder irgend was ähnliches eingefangen. Oder war es am Ende das Bier (am Vorabend gönnte ich mir nämlich auch eines), das einem angeblich zu neuen Höhenflügen treibt?



Im Ziel empfing ich den Segen von der Rennleitung

PS: Noch eine kleine Anmerkung. Ohne den Inferno Triathlon hätte ich nicht mit Kraul begonnen. Dieser einmalige Wettkampf war meine Motivation für das Schwimmtraining. Schon nur deswegen bin ich dankbar, denn schwimmen werde ich auch in Zukunft - ob mit oder ohne Triathlon.

Michael Abplanalp, [mike@colmic.ch](mailto:mike@colmic.ch)