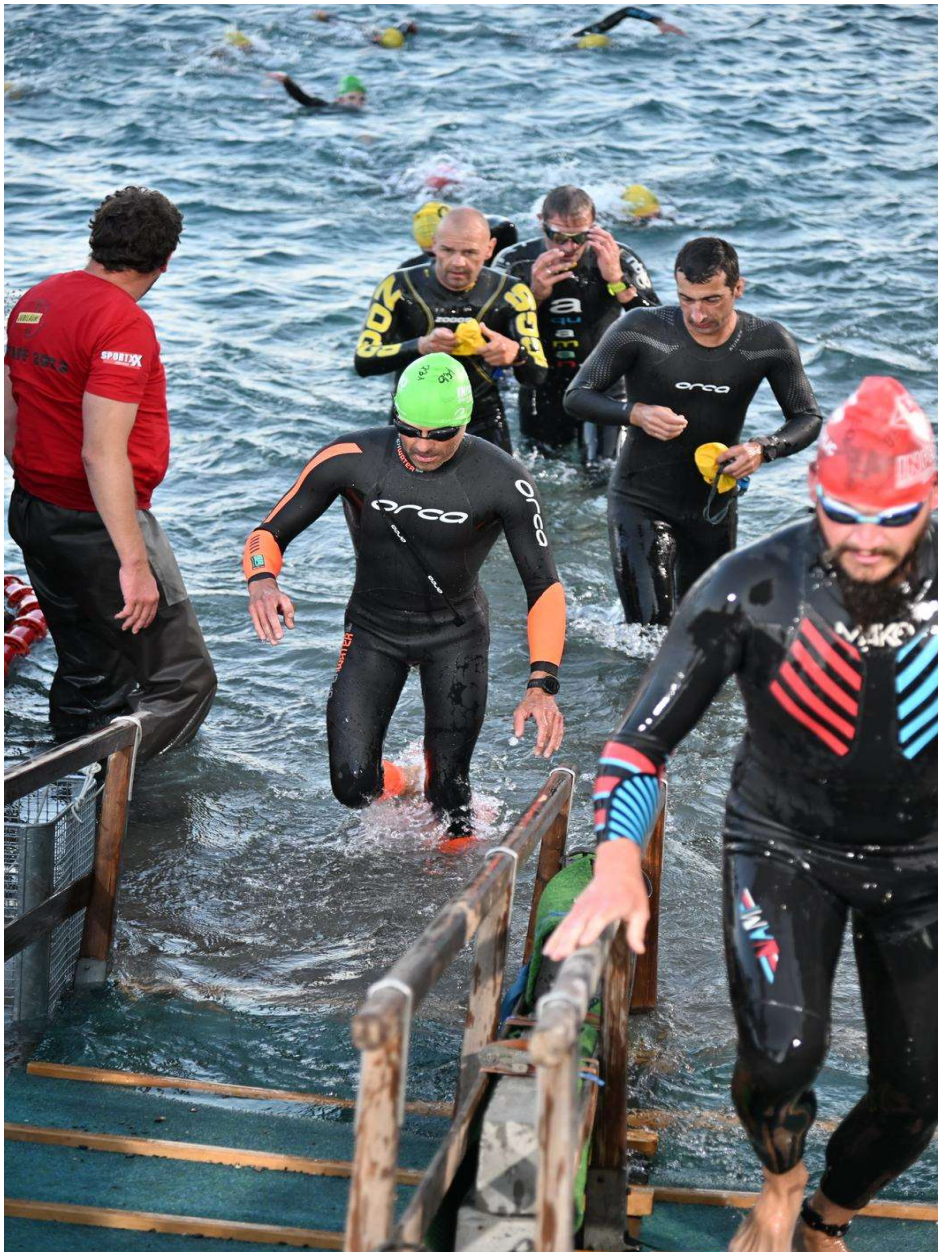


## Inferno Triathlon 2023 « sportteam » Couple Men mit Patric und Role

### Swim Role

1:00:25

Die Wassertemperatur vom Thunersee war angenehme 21°Celsius warm, also etwa gleich warm wie die Lufttemperatur um 06:30 im Strämu. Ein strenger Gegenwind sorgte für starke Wellen und somit war die Orientierung ziemlich schwierig, weil man die kleinen Bojen nicht gut sehen konnte. Das Feld wurde schnell auseinandergezogen und ich suchte vergebens nach schnellen Füßen, um vom Wasserschatten zu profitieren. Nach gut einer Stunde konnte ich den Chip an Patric übergeben.



## Road Bike Patric

5:33:03

Als Role aus dem Wasser kam, war es soweit: mein erster Einsatz für das sportteam!

Der Autoschlüssel wurde gegen den Chip getauscht und los ging es in Oberhofen. Ich habe mich darauf eingestellt, dass alles am Seeufer entlang ging. Doch nach ein paar Meter wurde ich nach links verwiesen und der erste Anstieg kam schon viel früher als gedacht. Die ersten Höhenmeter waren angenehm und irgendeinmal waren wir in Interlaken. Von da an wusste ich, es ging jetzt definitiv am Seeufer entlang. Bei der Großen Scheidegg gab es ein paar Stellen wo ich gehen musste, da ich im Hinterkopf hatte, dass ich noch 17km laufen muss. Oben angekommen dachte ich: wie soll ich das Laufen noch überstehen? Ich wollte Role ja nicht enttäuschen. Die Abfahrt von der Großen Scheidegg war der Horror! Irgendwie habe ich es geschafft mit viel, viel bremsen in Grindelwald heile anzukommen.

Nun wurde der Autoschlüssel wieder gegen den Chip getauscht und Role ging aufs MTB.



## MTB Role

1:55:16

Mittlerweile wurde es richtig heiss in Grindelwald, da es schon Mittag kurz nach 13:00 war als ich den Aufstieg auf die kleine Scheidegg in Angriff nahm. Ich konnte viele Athleten überholen beim Aufstieg und nach gut einer Stunde war ich oben angekommen. Es folgte die lange Abfahrt über Wengen nach Lauterbrunnen mit einigen technischen Passagen, welche ich vorsichtshalber zu Fuss gegangen bin, um ein Sturzrisiko zu vermeiden. Auf dem letzten Teilstück nach Stechelberg gab ich noch einmal Vollgas und übergab den Chip wieder an Patric.



## Run Patric

2:02:36

Los ging es Richtung Mürren, Richtung Ziel.

Das Laufen ging viel, viel besser als gedacht. Bei den Steilstücken lief ich, ansonsten rannte ich. Vorgenommen habe ich mir eine gleichmäßige Pace, die ich gefühlt auch erreicht habe. Viel trinken war angesagt und ansonsten einfach dem Ziel entgegenlaufen. Nach gefühlten 3 Stunden unterwegs zu sein, kam ich nach 2 Stunden im Ziel an, wo Role mich schon empfing. Die Freude war riesig! Wir haben es geschafft! Ein mega toller und eindrücklicher Tag ging mit Role zu ende. Während dem Pastaessen wurde der Tag noch einmal analysiert und

bereits für nächstes Jahr philosophiert. Der Inferno Triathlon 2024 kann kommen....



10:31:22 Platz 23. Triathlon Couples - Herren