

# Kasdorfer bewältigt Inferno-Strecken

**Triathlon** René Bonn hält sich bei anspruchsvollem Wettbewerb in Schweiz im Vordergrund

Von unserem Mitarbeiter  
Thorsten Stötzer

■ **Kasdorf.** „So kalt war mir selten“, erinnert sich René Bonn aus Kasdorf an seine Zielankunft beim Inferno-Triathlon. Nicht nur das subjektive Empfinden war fürs Frösteln des passionierten Ausdauersportlers verantwortlich. Schließlich liegt das Ziel auf dem Berg Schilthorn, der mit 2970 Metern die Zugspitze noch etwas überragt. Ein Grad Minus und Wind sorgten für bittere Kälte am Ende eines anspruchsvollen Wettkampfes.

## Quer durchs Berner Oberland

Vom Start im 562 Meter hoch gelegenen Thun führt der Triathlon durch berühmte Orte des Berner Oberlandes wie Grindelwald und Interlaken und über Berge wie die Große und die Kleine Scheidegg. Normalerweise müssen die Athleten 3,1 Kilometer schwimmen, 97 Kilometer mit dem Rennrad und 30 Kilometer mit dem Mountainbike fahren, ehe ein Berglauf über 25 Kilometer ansteht.

Einen Rang unter den ersten 50 von ungefähr 400 Aktiven und eine Zeit schneller als 10:30 Stunden hatte sich René Bonn im Vorfeld der Veranstaltung vorgenommen. Respektabler 39. wurde er bei den Männern am Ende in 9:47:37 Stunden. „Ich bin auf jeden Fall zufried-



**René Bonn überwand den viel zitierten inneren Schweinehund beim Inferno-Triathlon unzählige Male. Mit dem 39. Rang in der Schweiz konnte der Kasdorfer vollauf zufrieden sein.**

den“, versichert der 23-Jährige, der übrigens der zweitjüngste im Teilnehmerfeld war. Im Vorjahr war er bei seinem ersten Start beim Inferno-Triathlon gar der Allerjüngste.

11:50 Stunden hatte er 2013 benötigt. Dass es diesmal deutlich zügiger den Thuner See entlang und

5500 Steigungsmeter hinauf ging, hängt auch mit der Natur zusammen. Weil das Wasser trotz August-Termins lediglich 15 Grad „warm“ war, fiel das Schwimmen aus. „Das ist meine Schwäche“, sagt Bonn über die Eingangsdisziplin, die er und die anderen gegen einen Auf-

taktlauf eintauschten.

„Auf dem Rennrad habe ich mich ein bisschen verzockt“, berichtet er weiterhin, das machte sich beim Berglauf negativ bemerkbar. 46. war er nach dem Lauf, 39. nach dem Straßenrad-Abschnitt. Auf dem Mountainbike machte der Student noch mehr Boden gut, den er in Laufschuhen dann wieder aufgeben musste. Mit zeitweiligen Seitenstichen arbeitete er sich dem Schilthorn-Gipfel entgegen. Alleine auf den letzten acht zu laufenden Kilometern beträgt der Anstieg satte 1300 Höhenmeter.

20 bis 25 Stunden pro Woche trainiert René Bonn in der wichtigsten Vorbereitungsphase. 300 bis 400 Kilometer Rad, 50 bis 60 Kilometer Lauf und fünf bis zehn Kilometer im Wasser kommen dabei zusammen. Dazu gesellen sich einige Stunden Kraft- und Techniktraining, Gymnastik und Yoga. Den Hauptteil davon bewältigt er in der Umgebung von Rottenburg am Neckar, wo er Bioenergie studiert.

Tübingen und eine Trainingsgruppe liegen dort nicht weit entfernt. „Ich trainiere aber auch viel alleine, das braucht man vom Kopf her“, erklärt Bonn. Neckartal, Schwarzwald und Schwäbische Alb garantieren Steilstrecken. Der Rheinsteig ist bei Besuchen daheim in Kasdorf eine echte Alternative. Im Frühjahr standen Vorbereitung

in den Dolomiten und der Mainz-Marathon an: Endzeit 3:13 Stunden.

Außer der Kälte erwies sich die dünne Höhenluft auf dem Schilthorn als Herausforderung. „Man hat das Gefühl, es kommt keine Luft mehr an“, schildert René Bonn, der die Bedingungen beim Zugspitzlauf simuliert hat. Im nächsten Jahr will er sich womöglich an Aufgaben mit ganz anderen Dimensionen heranwagen: 170 Kilometer Länge, 13 000 Höhenmeter sind die Eckdaten eines Ultra-Trail in den Pyrenäen.

## Kopfstand hinter Ziellinie

Da ist eine Familienzusammenführung schwieriger als jüngst auf dem Schilthorn. René's Vater Dietmar absolvierte den Halbmarathonlauf in 3:57 Stunden und fühlte sich erschöpft wie sonst bei einem Marathon, den er gerne dank Yoga-Erfahrung mit einem Kopfstand hinter der Ziellinie beschließt. Mutter Inge wanderte zum Gipfel.

Sohn René hat seinen ersten Marathon im Alter von 18 Jahren bestritten. Danach warf ihn allerdings eine Knieverletzung zurück, was den Umstieg auf den Triathlon beförderte. Von einem sprichwörtlich in die Wiege gelegten Talent kann aber nicht die Rede sein: „Im Schulsport war ich eher der Schlechteste“, erzählt der Inferno-Triathlet.