

Zu Fuß über die Alpen – der GORE-TEX TRANSALPINE RUN 2008



Stefan Lang
Controlling

Nach neun Monaten intensiver Vorbereitungsphase mit unzähligen Kilometern und Höhenmetern in den heimatlichen Allgäuer Alpen sowie der Einarbeitungsphase und ersten gemeinsamen Erfolgen mit der Bonné GmbH war es am 30.08.2008 soweit. Mein Laufpartner Joi und ich standen in Ruhpolding bei strahlendem Sonnenschein zu den Klängen von AC/DC an der Startlinie zu unserer bisher größten sportlichen Herausforderung – Highway to Hell!

Der Lauf ging von Ruhpolding durch drei Länder über acht Tage nach Sexten in die Dolomiten. Für 480 Teilnehmer aus 28 Nationen galt es, in acht Etappen 300 km bei rd. 15.000 Höhenmetern zu bewälti-

gen. Die einzelnen Etappen bewegten sich zwischen 24 Kilometern und 1.500 Höhenmetern (fast ein Ruhetag) bis hin zur Königs-etappe am zweiten Tag mit über 50 km und knapp 2.800 Höhenmetern.



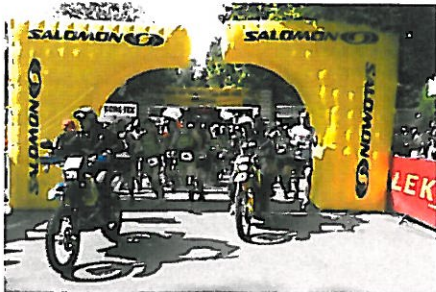
Übernachtet wurde im Camp (meist Schulen oder Turnhallen) auf Luftmatratze und im Schlafsack. Mag gewöhnungsbedürftig klingen, ist aber bei der internationalen Zusammensetzung des Teilnehmerfeldes ein absolutes Muss und sorgte über die acht Tage für ein unbeschreibliches Zusammengehörigkeitsgefühl.

Das schöne bei Ultra-Läufen ist, dass man nicht gegeneinander, sondern tatsächlich

miteinander läuft. Klar gibt es ambitionierte Läufer, die Plätze gut machen wollen, doch letztlich teilt man dieses einmalig wunderschöne Erlebnis miteinander.

Gestartet wurde in Zweier-Teams. Zum einen aus Motivationsgründen. Zum anderen bewegten wir uns immerhin in hochalpinem Gelände, wo es durchaus hilfreich sein konnte, einen Teampartner an seiner Seite zu wissen, von möglichen Stürzen oder Verletzungen mal ganz abgesehen.

Jeder Teilnehmer musste einen Rucksack mit Regenkleidung, Handschuhe und Mütze, sowie Rettungsdecke und Handy mit sich tragen. Dies wurde auch oder gerade vor dem Hintergrund der Ereignisse an der Zugs Spitze nicht nur stichprobenartig kontrolliert. Aus meiner Sicht versteht sich das Mitführen von ausreichend Kleidung im hochalpinen Gelände jedoch von selbst, da es erfahrungsgemäß auch bei strahlendem Sonnenschein innerhalb von wenigen Minuten zu Wetterumschwüngen kommen kann.



Los ging es zum „Einrollen“ ab Ruhpolding um 11 Uhr bei Bilderbuchwetter, dem (noch) kompletten Teilnehmerfeld, jede Menge Zuschauern und Presse, sowie einem Helikopter der uns die Woche über mit spektakulären Bildern auf der allabendlichen Pasta Party versorgen sollte. Nach reichlich Gänsehautfeeling bis zum Startschuss durch Biathlonlegende Fritz Fischer ging es über 38 km und 1.200 Höhenmetern Richtung Österreich. Nach 3:42 Stunden erreichten wir bei fast 30° den ersten Etappenort St. Ullrich am Pillersee.



Wir gingen mit Euphorie an die Sache heran, allerdings nicht allzu schnell und waren gerade deswegen über den elften Platz nach dem ersten Tag sehr positiv überrascht. Doch es sollten noch sieben weitere Etappen folgen! Nach relativer kurzer Erholungsphase ging es am nächsten Morgen um 7:00 Uhr auf zur Königsetappe des Transalpine Run 2008.

Auf über 50 Kilometern galt es über 6 Anstiege in Summe rd. 2.800 Höhenmeter zu bewältigen. Bei etwas Frühnebel ging es wiederum bei strahlendem Sonnenschein

auf die längste Etappe dieser Woche. Nach einigen Höhen und Tiefen sowie dem ersten Einsatz der Stöcke kamen wir übergücklich diese harte Etappe gemeistert zu haben nach 6:40 Stunden auf Platz neuen ins Ziel in Mittersill.



Nach der harten zweiten Etappe ging es am dritten Tag, dem „Erholungstag“ auf die kürzeste Etappe mit rd. 28 Kilometern und rd. 1.500 Höhenmetern.

Diese Teilstrecke war jedoch nicht minder reizvoll, da wir an diesem Tag unbeschreibliche Ausblicke auf das Massiv des Großvenedigers genießen durften und schließlich den ersten und leider einzigen Gipfel (Wildkogel 2.224 Metern) dieser Woche erreichten.

In den meisten Fällen ging es darum möglichst „Strecke“ zu machen und so ging es meist über Scharten und Sattel hinüber in die nächsten Täler. Doch an diesem Tage sprang zunächst nach 3:11 Stunden der sechste Platz heraus. Doch am vierten Tag galt es wiederum auf über 37 Kilometern auf die Birmlücke auf über 2.700 Metern aufzusteigen. Auf der Etappe



von Neukirchen nach Prettau wurde am höchsten Punkt der Strecke die Landesgrenze von Österreich nach Südtirol überschritten. Nach unendlich scheinendem „Einrollen“ ging es nach über 20 Kilometern endlich bergauf. Steil bergauf. Vorbei an einem wunderschönen Gletscherfeld ging es hinauf und dann steil abfallend hinab in das Ahrntal nach Prettau. Da wir aus irgendeinem Grund an diesem Tag nicht die noch folgenden Etappen im Hinterkopf hatten und gelaufen sind, als gäbe es kein Morgen, landeten wir nach 4:58 Stunden auf dem vierten Platz. Dies war neben der noch folgenden Schlussetappe durch die Dolomiten sicherlich das Highlight dieser Woche.



Tag 5: An diesem Tag stand die Etappe von Prettau nach Sand in Taufers an. Hier begrüßte uns im Ziel der weltberühmte Alpinist Hans Kammerlander.

Nach wiederum rd. 38 km und wiederum etwa 1.500 hm waren wir zwar glücklich im malerischen Sand in Taufers wiederum bei strahlendem Sonnenschein angekommen zu sein, doch so langsam machte sich Erschöpfung breit.



Doch schließlich galt es noch drei weitere zum Teil harte Etappen zu bewältigen. In Sand in Taufers kamen wir nach 3:39 Stunden auf Platz sechs ins Ziel.

Auf der sechsten Etappe sollte es auf den höchsten Punkt der ganzen Route gehen. Die Riesenernerhütte am gleichnamigen Gletscher liegt auf 2.792 Höhenmetern und stellt den Höhepunkt auf dem Weg von Sand in Taufers nach Antholz (Biathlonhochburg und Wahlheimat von Ole Einar Björndalen) dar.

An diesem Tag war unter Umständen sogar Schnee prognostiziert wonach das Rennen auf der Hütte hätte abgebrochen werden müssen. Dies war jedoch nicht der Fall und so konnten wir die wahrlich hochalpine und wunderschöne Etappe, teilweise im Nebel, in Angriff nehmen. Nach 25 Kilometern in 3:33 Stunden erreichten wir als achte das Ziel in Antholz.



Auf der vorletzten Etappe war wiederum die Wetterprognose negativ, so dass die Strecke verkürzt werden musste. Es galt also nicht die komplette Marathondistanz sondern „nur“ 35 Kilometer zu bewältigen. Offiziell wurde wegen des Wetters verkürzt. Inoffiziell allerdings wegen des Teilnehmerchwundes aufgrund der harten und Kräfte zehrenden Kilometer und Höhenmeter.

Nach gestarteten 241 Teams waren nach der sechsten Etappe nur noch 160 Teams im Rennen. Uns wurde zwar somit der zweite Gipfel der Woche genommen, aller-

dings waren wir auch schon ziemlich platt und konnten mit der Entscheidung ganz gut leben. Von Antholz ging es nach Niederdorf am Rande der Sextener Dolomiten. Nach 3:42 Stunden kamen wir als Achte ins Ziel und waren nun wirklich so ziemlich an Ende unserer Kräfte.



Doch da Niederdorf der Ausgangspunkt für die spektakuläre Schlussetappe war, und uns nochmals eine unbeschreiblich schöne und hochalpine Etappe vorbei an den Dreizinnen bevorstand, mobilisierten wir über Nacht alle noch vorhandenen Kräfte.



Motiviert von der angereisten Familie und Freunden mit der Aussicht auf das begehrte Finisher T-Shirt ging es schließlich von Niederdorf auf Richtung Cortina vorbei am Toblacher See hinauf in die Sextener Dolomiten.

Über 34 Kilometer und nochmals über 2.100 Höhenmeter waren zu bewältigen ehe der finale Zieleinlauf in Sexten erfolgte. Nach weiteren 4:26 Stunden und einem achten Platz war es geschafft. Nun freuten wir uns auf die Finisher Party!



In Summe waren wir 33:54 Minuten unterwegs. Auf nicht ganz 300 Kilometern und etwa 15.000 Höhenmetern durch alpines und zum Teil hochunsere Grenzen gehen.

Doch Platz sechs nach dieser Woche und nicht zuletzt die immer wieder grandiosen Ausblicke auf die Alpen ließen meist die Strapazen vergessen.



Es war ein unbeschreiblich schönes Erlebnis und auch aus diesem Grunde wird es für uns aller Voraussicht nach auch den Transalpine Run 2009 geben.

Bis dahin steht allerdings zunächst wieder eine lange, gewissenhafte und zielgerichtete Vorbereitung an. Doch zuletzt ist und bleibt dies nur eine Freizeitbeschäftigung.

Genauso wie auf die Herausforderung einer weiteren Alpenüberquerung im September 2009 freue ich mich auf ein spannendes Jahr mit der Bonné GmbH.

Stefan Lang