

## Nachlaufbericht vom Team Miles4YourLife 2 Transalpin-Run 2013 .....8 Tage auf dem Highway to Hell!

und täglich grüßt das Murmeltier, 5.00 Uhr der Wecker rasselt, empfindliche Stellen abkleben, Füße Gelenke fett mit Hirschtalg einreiben..... ganz wichtig immer schön geschmeidig bleiben :-)

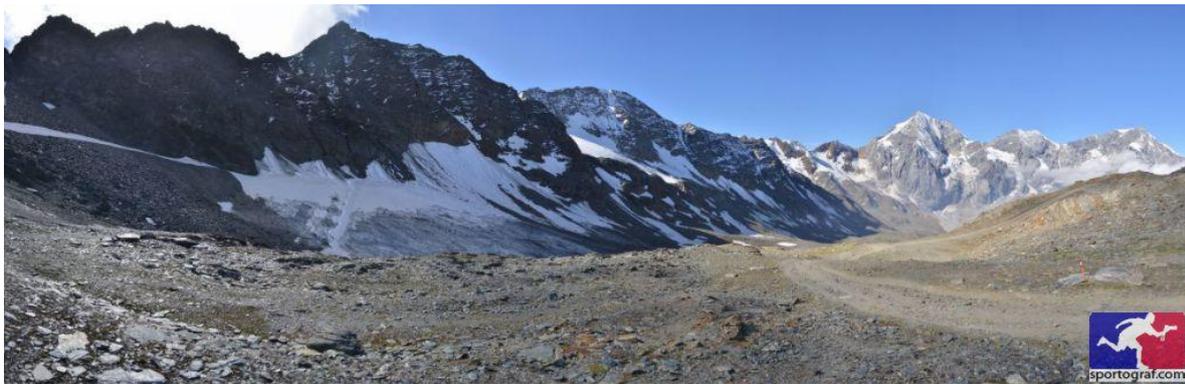
1 Stunde Frühstück und Entspannung mit Tagesparole vom Betreuersteam z.B.

"Heute ist Dein Tag, sei Siegesgewiss und hab Dein Ziel stets vor Augen....." erste Emotionen am Frühstückstisch.....

Abfahrt ca. 45 Minuten vor dem Start, einchecken in die Startbox, Rucksackkontrolle und Umarmung Begrüßung der Trailgemeinde. ACDC "Highway to Hell" Sekunden vor dem Start, wieder Emotionen pur und dann los in die alpine Bergwelt. Immer katapultartig nach 200 Meter gefühlt 200er Puls :-) Der erste Anstieg lies in der Regel nicht lange auf sich warten und jeder begann seinen Rhythmus zu finden. Tägliche Etappen an die 40km plus 4000 bis 5000 Höhenmeter im Auf- und Abstieg! Alles in traumhafter Natur, grandiose Landschaften und begeisterte Menschen aus aller Welt die hier Ihren Traum verwirklichen.

Der Wettergott liebt Trailrunner, das ist nach dieser Woche sonnenklar! Ab und zu Wolken und Hochnebel damit es nicht zu heiß wurde. Lediglich am 2. Tag wurden wir mit Schnee, Graupel und eisigen Temperaturen konfrontiert.

Unser Ziel ganz wichtig: Gesund und glücklich mit Freude erfolgreich finishen!



In der Nacht vor dem Start erging es mir seltsam. Bei all meinen bisherigen Marathons und Ultraläufen hatte ich nie so eine Anspannung verspürt wie in dieser Nacht! Ich kam mir vor wie vor der schwierigsten Prüfung in meiner Schulzeit, ein ganz seltsames und merkwürdiges Gefühl, eine Mischung aus Unbehagen und der flehenden Bitte es möge doch nun endlich losgehen. Ein Jahr haben wir daraufhin gearbeitet!

Nach einem fantastischen First-Class-Frühstück ging's dann endlich los. Oberstdorf stand Kopf als sich an die 700 Läufer/innen an den Start machten. Highway to Hell hämmerte durch den Ort und ein Helikopter kreiste über dem Läuferfeld. 260km horizontal und 30000Hm in Auf- und Abstieg lagen vor uns! Step by Step....

1. Etappe: Oberstdorf D - Lech A 34,6km / 2083Hm Aufstieg / 1469Hm Abstieg

Einlaufen, Kräfte sparen und ein Gefühl für das Zeitlimit entwickeln.

Ein Highlight die Überquerung der Fidererscharte auf 2190m, erster Kontakt zum Alpenhauptkamm. Abwechslungsreiche Trails, tolle Ausblicke und große Vorfreude vor dem was die nächsten Tage noch ansteht!

Nach knapp über 7 Stunden erreichten wir müde und überglücklich Lech!  
Das mit dem Kräfte sparen hatten wir uns etwas leichter vorgestellt :-)  
Team Miles4YourLife1 wartete bereits im Ziel und wir feierten unseren gelungenen Auftakt!



2. Etappe: Lech A - St. Anton A 24,7km / 1899Hm Aufstieg / 2040Hm Abstieg

Die vermeintlich leichteste Etappe? Pustekuchen!

Aufgrund der relativ kurzen Distanz haben wir den letzten Anstieg über das Valvagerjoch 2543m nach 14km unterschätzt. Bei eisigem Wind und Graupel kämpften wir uns durch schwer zugängliches Geröllfeld Meter für Meter nach oben. Am Ende waren wir lediglich eine Viertelstunde schneller als am Vortag, nach 6 Stunden und 43 Minuten im Ziel!

Nicht unbedingt aufbauend für das was nun kommen sollte!



3. Etappe: St. Anton A - Samnaun CH 38,4km / 2975Hm Aufstieg / 2431Hm Abstieg

Laut Veranstalter die schwierigste Etappe die jemals beim Transalpin-Run bisher gelaufen wurde. Ein Blick auf das Höhenprofil sagt alles!  
Nachhinein betrachtet die entscheidendste Etappe überhaupt!

Wir standen wortlos und emotional berührt am Start mit großem Respekt. Wir ahnten was da auf uns zukam. 2 steile Anstiege über 1500HM hinauf. Ersterer über die Doppelseescharte auf 2786m, am Ende über Steinplatten und Schneefelder in höchst alpine Regionen. Absolute Trittsicherheit die im Briefing angemahnt wurde war hier gefordert! Ebenso die ersten Meter des Abstiegs entlang an Stahlseilen waren eine Prüfung für die Schwindelfreiheit! Danach ging es im Downhill hinunter nach Ischgl.



Unsere Stärke ist der Downhill! Hier konnten wir immer Zeit gut machen und hatten trotz Strapazen richtig Spaß! Es war wie Tanzen, jeder Schritt etwas anders, von einem Stein auf den anderen, hochkonzentriert in schneller Abfolge :-). Unten in Ischgl gesellte sich Uwe zu uns, der uns auf die zweiten 1500 Höhenmeter begleitete und uns zusätzlich mit Energiegels versorgte und motivierte. Die Anspannung stieg wieder in uns trotz eines Zeitvorsprungs von etwa 1,5 Stunden. Es kam nun hammerhart, müde Beine und ein steiler Pfad entlang an Skipisten. Der Puls im Anschlag und die Uhr im Blick! Mindestgeschwindigkeit war 500Hm/Stunde und es war schwer einzuschätzen wie wir im Tempo lagen. Gemeinsam mit Team 1 und Uwe ging es Schritt für Schritt nach oben. Es nahm kein Ende und wir mussten über unsere eigenen Grenzen gehen um durchzuhalten. Nach ca. 3 Stunden dann endlich das Hochplateau am Viderjoch 2730m, wir fielen uns um die Arme und ließen unseren Tränen freien lauf. Noch knappe 9 km hinunter nach Samnaun, die Anspannungen lösten sich, das konnte uns keiner mehr nehmen. Nach 9 Stunden 30 Minuten erreichten wir das Ziel, 1,5 Stunden vor dem Zeitlimit! Diese Etappe kostete enorm Energie, gleichzeitig gab es uns allen auch großen Auftrieb für die restlichen Tage! Wir ahnten nun, wenn wir konzentriert und somit verletzungsfrei weiterlaufen, können wir erfolgreich finishen!  
Die Pastaparty am Abend mit der Seilbahn hinauf ins Gipfelrestaurant war ein weiteres Highlight an diesem Tage! An Appetit mangelt es nie und es war einfach ein Genuss was die Schweizer hier bereitstellten! Die Energiespeicher wurden wieder restlos aufgefüllt :-)

Siegerehrung, Bilder des Tages und Briefing für die morgige Etappe!

4. Etappe: Samnaun CH - Scoul | 37,1km / 2064Hm Aufstieg / 2698Hm Abstieg

Eine Genussetappe, wunderschöne Trails auf alpinen Hochplateaus mit dem befreienden Gefühl die schwierigste Etappe bislang bravourös gelöst zu haben. Das gab uns Kraft und Selbstvertrauen ohne die Konzentration zu verlieren.

Etliche Teilnehmer sind bereits ausgeschieden und die Schlange vor der Medical-Crew am Morgen vor den Starts wurde nun täglich größer.

In großer Freude auf den morgigen Bergsprint und der damit verbundenen Möglichkeit etwas zu regenerieren, trafen wir nach 7 Stunden und 26 Minuten in Scoul ein. Der Zieleinlauf über eine ca. 200 Meter lange Brücke mit fantastischem Ausblick war ein weiteres Highlight.

Ebenso die Begeisterung der vielen Zuschauer und dem Wissen dem besten Support-Team der Welt in die Arme zu laufen :-)

5. Etappe: Bergsprint in Scoul I; 6,3km / 947Hm Aufstieg / Abstieg mit der Seilbahn :-)

Der Start war diesmal Teamweise vorgesehen, für uns um 10.24.40 Uhr! Wir konnten ausschlafen und wussten ab Mittag ist Feierabend. Es gab diesmal kein Zeitlimit und wir starteten wie gestern eingelaufen über die Brücke durch den Ort und dann steil nach oben zur Bergstation. Nach 1 Stunde und 23 Minuten ging es direkt zur Pastaparty ins Bergrestaurant. Im Anschluss genossen wir noch den Zieleinlauf der Profis. Die internationale Trail-Elite startete zuletzt, dafür brauchten die insgesamt in etwa auch immer nur die halbe Zeit wie wir. RESPEKT wie die Profis da so hinauf fliegen :-) Sind ja auch nur halb so alt wie wir hahaha....

Am Nachmittag faules abhängen im Garten der Harten und am Abend Sturm auf den Pizza-Restaurant Geheimtipp in Scoul :-)



6. Etappe: Scoul I - St. Valentin I 37,8km / 1633Hm Aufstieg / 1369Hm Abstieg

Wir waren froh, als es wieder losging, es galt den Rhythmus aufrecht zu halten! Es war unser Tag, weniger Höhenmeter als sonst und klasse Trails mit südländischer Vegetation. Es machte riesig Spaß und wir konnten es mal richtig laufen lassen. Im Gegensatz zu sonstigen Ein-Tages-Läufen galt unserer Taktik vom Start weg Vorsprung herauszulaufen! V (Verpflegungsstation) 1 war zeitlich immer gut vor dem Zeitlimit erreichbar, V2 und V3 nur dann wenn V1 mit gutem Zeitvorsprung erreicht wurde!

Die Taktik ging jedenfalls bis zum Ende auf.

Unsere schnellste Etappe, nach 6 Stunden und 3 Minuten im Ziel.



#### 7. Etappe: St. Valentin I - Sulden I 42,6km / 2381Hm Aufstieg / 1934Hm Abstieg

Eine Etappe die uns noch einmal viel abverlangte. Anfänglich zur Abwechslung ca. 17km auf überwiegend geteerten Radwegen bergab ins Tal. Hochnebel und Wolkenfelder schützten uns vor allzu starker Sonneneinstrahlung sonst wären wir womöglich schon vor dem eigentlichen Hauptanstieg gebraten gewesen. Nach ca. 29km und einigem auf und ab ging es dann wieder richtig zur Sache. 1600Hm hinauf auf die Tabarettascharte 2880m! 3 Stunden hatten wir dafür einkalkuliert anfänglich durch Hochwald danach über Fels und Stein. Die Rechnung ging auf und nach einem begeisterten Downhill trafen wir nach 8 Stunden und 18 Minuten im Ziel in Sulden ein! Die Begeisterung war riesengroß, noch 1 Etappe und dann fliegt die Kuh :-)

Mittlerweile sind ca. 25 % der Teams ausgeschieden!



#### 8. Etappe: Sulden I - Latsch I 39,8km / 1897Hm Aufstieg / 3106Hm Abstieg

Megastimmung am Start, der Tag an dem Träume wahr werden! Zum letzten Mal "Highway to Hell" ich werde es vermissen! Die Vorfreude war riesengroß, noch einmal volle Motivation für den Aufstieg zum höchsten Punkt der Gesamtstrecke, das Madritschjoch 3119m! Es ging in relativ moderater Steigung bergauf mit fantastischem Blick auf den schneebedeckten Ortler! Unbeschreibliche Gefühle auf über 3000 Meter! Und dann ein fieses Mittelteil nach dem Downhill. Zwischen V1 und V2 ging's über Stock und Stein, 10 Meter hinauf, 10 Meter hinunter, die Höhenmeter stagnierten und der Kilometerzähler kam kaum vom Fleck! Zermürend und das einzige Mal in diesen 8 Tagen wo ich fluchte was das Zeug hielt. Irgendwann nach 28km ging es dann wirklich nur noch bergab und ich spürte jetzt läuft der Akku komplett leer! Alles raushauen was noch geht, wir lagen super in der Zeit und es konnte nichts mehr schiefgehen, eigentlich! Tja und dann nach 30000 Höhenmeter

im Auf und Ab, eine kleine Unaufmerksamkeit von Astrid. Ca. 5km vor dem Ziel auf sandiger Piste ein Stolperer mit Bauchlandung und leichter Prellung der Brust. Das tiefe Atmen fiel ihr von nun an schwer aber gemeinsam mit Team1 Babett + Stephan + Benny rollten wir unaufhaltsam die letzten km durch die Obstplantagen von Latsch auf unser großes Ziel zu! Benny ein prima Teamplayer wurde im Laufe des Rennens von Team 1 adoptiert und wurde zu einem echten Gewinn für uns alle!

Unser Betreuungsteam Lydia, Andreas und Uwe standen mit Foto, Kamera und 3Liter Bier bewaffnet im Zielraum. Was sich dann abspielte ist in Worte nicht mehr zu fassen, die Emotionen nahmen ihren Lauf. Sämtliche Dämme brachen! Tränen der Freude und Erlösung, wilde Siegesposen, undefinierbare Schreikrämpfe vor lauter Glück! Die ersten 3 Liter waren weg wie nix die zweite Füllung des 3 Liter Weißbierpokals lies nicht lange auf sich warten. Eine 3. Füllung hätte wohl zu einem Komplettabsturz vor der eigentlichen Siegesfeier am Abend geführt :-)) Diese Momente wird wohl keiner von uns jemals vergessen!



So sehen Sieger aus.....(von links nach rechts)  
Babett, Stephan, Benny, Stefan, Astrid

Emotionen pur...

Ein Moment den ich gerne teile, geschehen auf einer der ersten Etappen:  
Wenn ich mich nicht täusche war es Neil ein Engländer der zum achten Mal (!) dabei war. Er sprach in langsamen Worten, als wir vorbei liefen, zu einer Teilnehmerin die sichtlich mit ihren Kräften am Ende war:

You...are...a...Hero!

Es müssen wohl genau die richtigen Worte gewesen sein wenn ein verzweifelnder Blick wieder zu lächeln beginnt!

Oft sind es nur Kleinigkeiten, ein Lächeln, Daumen nach oben, oder etwas Komisches und lustiges was uns neue Energie bringt.

J.D. ein waschechter Amerikaner aus den Rockies und ein Bär von einem Mann lief im "Stars and Stripes" Outfit. Einmal posierte er beim Aufstieg der 3. und härtesten Etappe auf einem Felsen direkt an der Strecke und machte Dehnübungen und rief: "This is my stretching stone".

Anspannungen lösten sich und wir hatten noch so viel Spaß mit ihm!  
Sein Partner hatte Probleme an der Achillessehne und kämpfte sich von Tag zu Tag im Mindesttempo ins Ziel. J.D. hatte einen genauen Zeitplan und wusste ganz exakt was zu tun war damit sein Partner im Rennen bleibt. Er hatte ihn immer im Auge. Sie finishten ebenfalls erfolgreich. Ein prima Beispiel für gutes Teamwork!

Und weil wir gerade beim Teamwork sind passt es ganz prima einen ganz entscheidenden Vorteil zu erwähnen den viele andere nicht hatten. Wir hatten das beste Betreuungsteam der Welt!!! Wir bekommen nicht genug davon es immer wieder voller Dankbarkeit auszudrücken: Liebe Lydia, lieber Andi, lieber Uwe herzlichen Dank für eure so großartige Unterstützung, eure Begeisterung, immer gute Laune und Motivation 24 Stunden, 8 Tage lang, den Gepäcktransport bis ins Zimmer, die fantastischen Massagen, das Hinbringen zum Start, das Abholen von der Ziellinie, die Erstversorgung im Ziel mit Cola, Eiweißdrink etc...

Danke für die klasse Hotelbuchungen und für so viele viele Kleinigkeiten und Annehmlichkeiten Vorort. Daaaankeschööön Ihr seid einfach Spitze !!!



(v. L. n. R.) Lydia, Uwe und Andi bei der Arbeit :-)

Vielleicht stellt sich ja der der ein oder andere Leser die Frage nach den nötigen Voraussetzungen um hier zu bestehen?

Aus den erlebten Erfahrungen heraus halten wir folgende Eigenschaften für wichtig:

- Begeisterte(r) Marathonläufer/innen, die auch in der Lage sind einen Marathon mit deutlichen Reserven zu finishen und Freude, Begeisterung dabei empfinden. Läufer die ihr Ego im Griff haben und Teamwork auch in der Praxis bereits bewiesen haben (keine Bestzeitjunkies!).
- Begeisterung für das Laufen auf Naturböden und die Liebe zu den Bergen.
- Bereitschaft für regelmäßiges Kraft- und Stabilitätstraining neben dem Lauftraining, über einen Zeitraum von ca. 1 Jahr, je nach Fitnesszustand.
- Trittsicherheit und Schwindelfreiheit im alpinen Bereich, bzw. die Bereitschaft sich diese Eigenschaften über einen entsprechenden Zeitraum anzutrainieren!
- Bereitschaft sich auf dieses Ziel zu fokussieren und die Gewissheit der Unterstützung durch sein persönliches Umfeld ( Familie, Beruf, Lebenspartner, etc..)

Für weitere Fragen und Anregungen sowie ein umfassendes Trainingskonzept freuen wir uns auf Euer Feedback unter: <http://www.miles4yourlife.de/>