

Tagebuch zu einer ganz persönlichen Grenzerfahrung

von Uwe Kadner

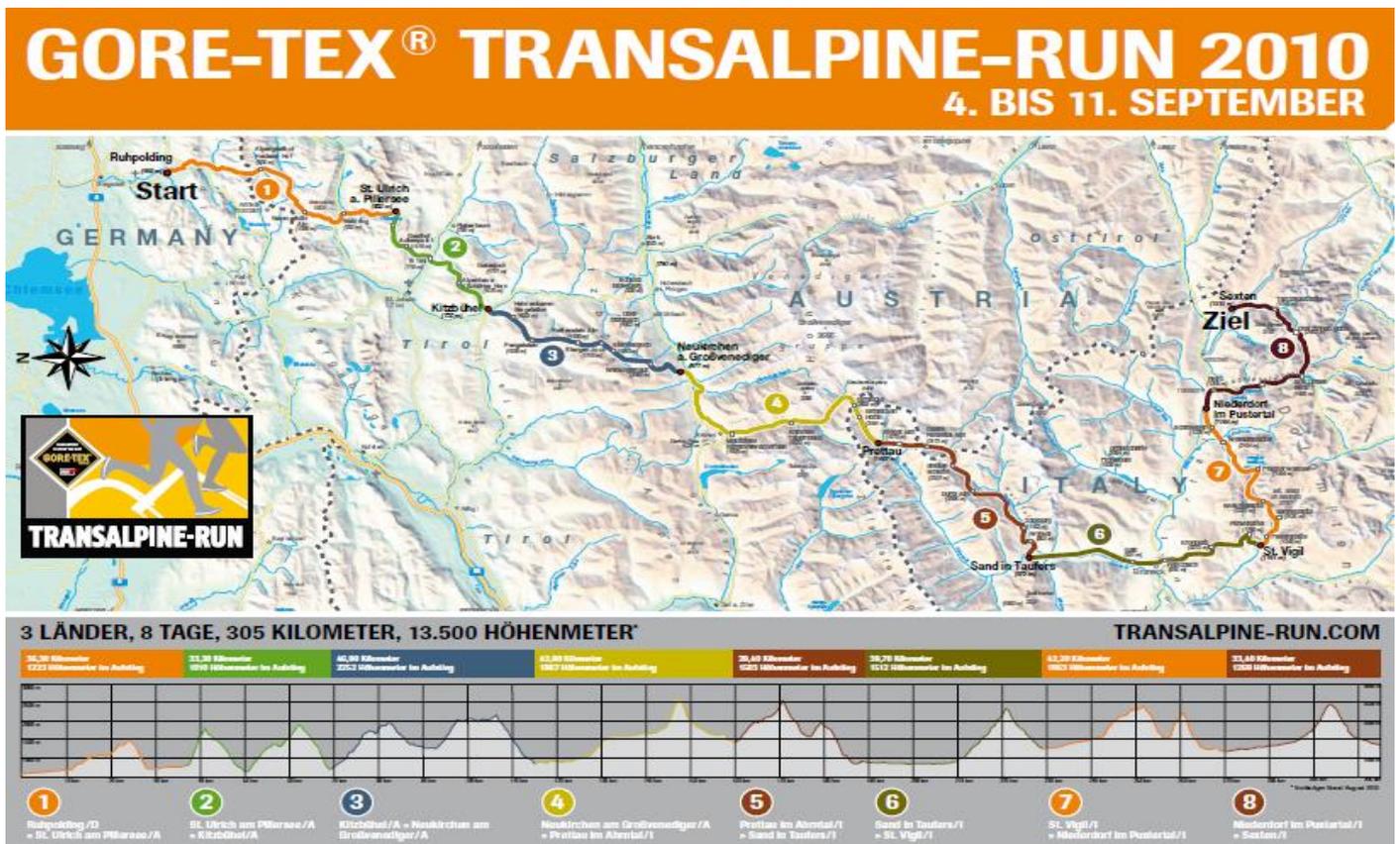


GORE-TEX® TRANSALPINE-RUN 2010

In 8 Tagen zu Fuß über die Alpen – drei Länder, aktualisierte 315 Kilometer Horizontaldistanz mit 28000 Höhenmetern in Auf- und Abstieg.

Er hat den tollen Ruf, einer der härtesten Ultra-Bergläufe weltweit zu sein, der „GORE-TEX® TRANSALPINE-RUN“. Bei seiner sechsten Auflage vom 04.-11. September 2010 war ich einer von mehr als 500 ambitionierten Teilnehmern. 273 Zweier-Teams aus 25 Nationen gingen an den Start, 182 von ihnen erreichten nach acht Tagen als Finisher das Ziel. Der Start auf der „Ostroute“ war im Chiemgauer Ruhpolding, das Ziel im Südtiroler Sexten.

Männer: 86 Teams gestartet, 58 Finisher-Teams
 Master: 75 Teams gestartet, 53 Finisher-Teams (Teampartner gemeinsam min. 80 Jahre)
 Senior-Master: 22 Teams gestartet, 16 Finisher-Teams (Teampartner gem. min. 100 Jahre)
 Mix: 74 Teams gestartet, 46 Finisher-Teams
 Damen: 16 Teams gestartet, 9 Finisher-Teams



1. Etappe: Ruhpolding(D) - St. Ulrich a. Pillersee(A) (36,3km; 1223Hm Auf; 1034Hm Ab)

Bei Nieselregen und irre lauter Musik (AC/DC "Highway to Hell") stehen wir, Guido Pieri und ich, das Master-Team Nr.143, am 04.09.2010 kurz vor 11:00 Uhr am Start in Ruhpolding. Was erwartet uns? Sind wir optimal vorbereitet? Ein Blick auf die anderen Teams bestätigt mir, hier sind sehr gut trainierte Sportler aus der ganzen Welt am Start.

Aber auch wir beide haben für dieses Highlight mehr als neun Monate sehr intensiv und ganz speziell trainiert! Weil wir jedoch in München adhoc keinen Trainer mit der entsprechenden Erfahrung für diesen Event finden konnten, habe ich Anfang 2010 kurz entschlossen die Ausbildung zum „Fachtrainer für Ausdauersport“ absolviert. Damit bin ich in der Lage, unsere speziellen und sehr anspruchsvollen Trainingspläne selber zu schreiben. Schließlich wollen wir das Ziel in Sexten ja auch als „Finisher“ erreichen!

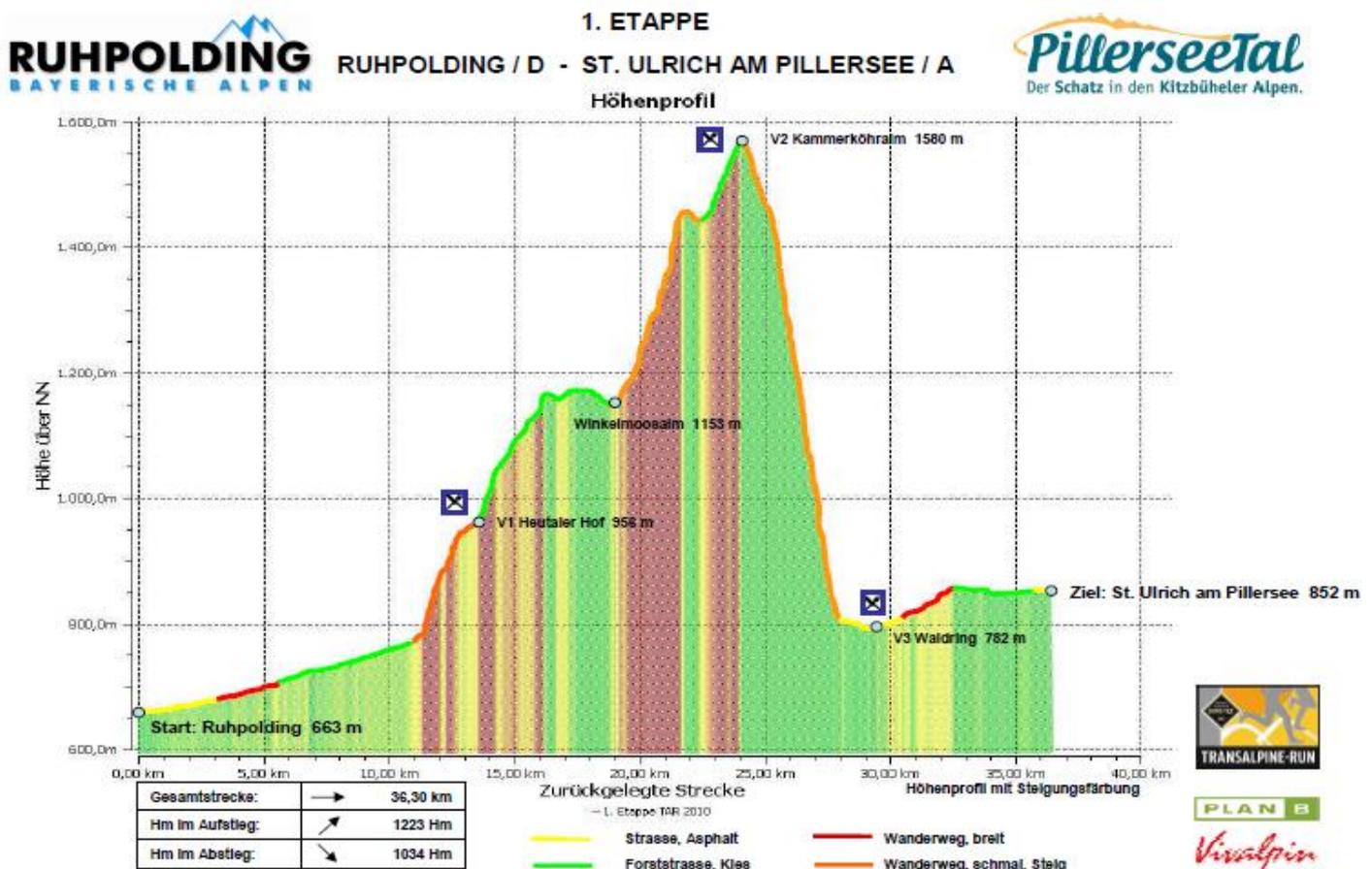
Zur eigenen Sicherheit lassen wir unsere körperliche Verfassung vor, während und nach jeder Etappe umfassend prüfen. Dieser freiwillige Check findet im Rahmen einer „Studie zur Ausdauer- und Regenerationsfähigkeit“ der Uniklinik Innsbruck statt. Die großen Gepäcktaschen werden täglich vom Veranstalter „Plan B“ transportiert und so läuft jeder Läufer nur mit einem leichten Rucksack (Trinkblase, Riegel, Wetterkleidung, Erste Hilfe-Set, Handy).

Es kann also losgehen!

Die heutige erste Etappe verlangt mit über 1200 Höhenmetern im Aufstieg zwar noch keine extremen Fähigkeiten im Klettern, allerdings entsprechen die 37 Streckenkilometer schon fast einer Marathondistanz! Unser Plan: kontrolliert beginnen und testen, wie's läuft.

Dieser erste Tag ist kühl und verregnet. Er führt uns von Ruhpolding durch ein langes Tal in die Chiemgauer Alpen. Auf glitschigen Holzplanken und Matschwiesen laufen wir die vernebelte Skipiste hoch zur Winkelmoosalm, dann über die Steinplatte nach Waidring im Strubtal. Von dort geht es im kalten Platzregen über Wald- und Wanderwege zum Etappenziel in St. Ulrich am Pillersee - westlich der Loferer Steinberge. Dieses erreichen wir vollkommen durchnässt und erschöpft, aber sehr zufrieden!

Nun folgen noch der regelmäßige, medizinische Check sowie die tägliche Massagestunde. Nach der gemeinsamen Pastaparty und dem Briefing zur zweiten Etappe werden wir von einem netten Einheimischen zu der von uns gebuchten Ferienwohnung gefahren. Dankbar genießen wir eine heiße Dusche und unsere trockene Kleidung.



2. Etappe: St. Ulrich a. Pillersee (A) – Kitzbühel (A) (33,2km; 1810Hm Auf; 1907Hm Ab)

Der Wecker klingelt bereits um 05:00 Uhr, denn die Gepäcktaschen müssen spätestens 1,5 Stunden vor dem Start an den Quartieren für den Transfer bereitgestellt werden.

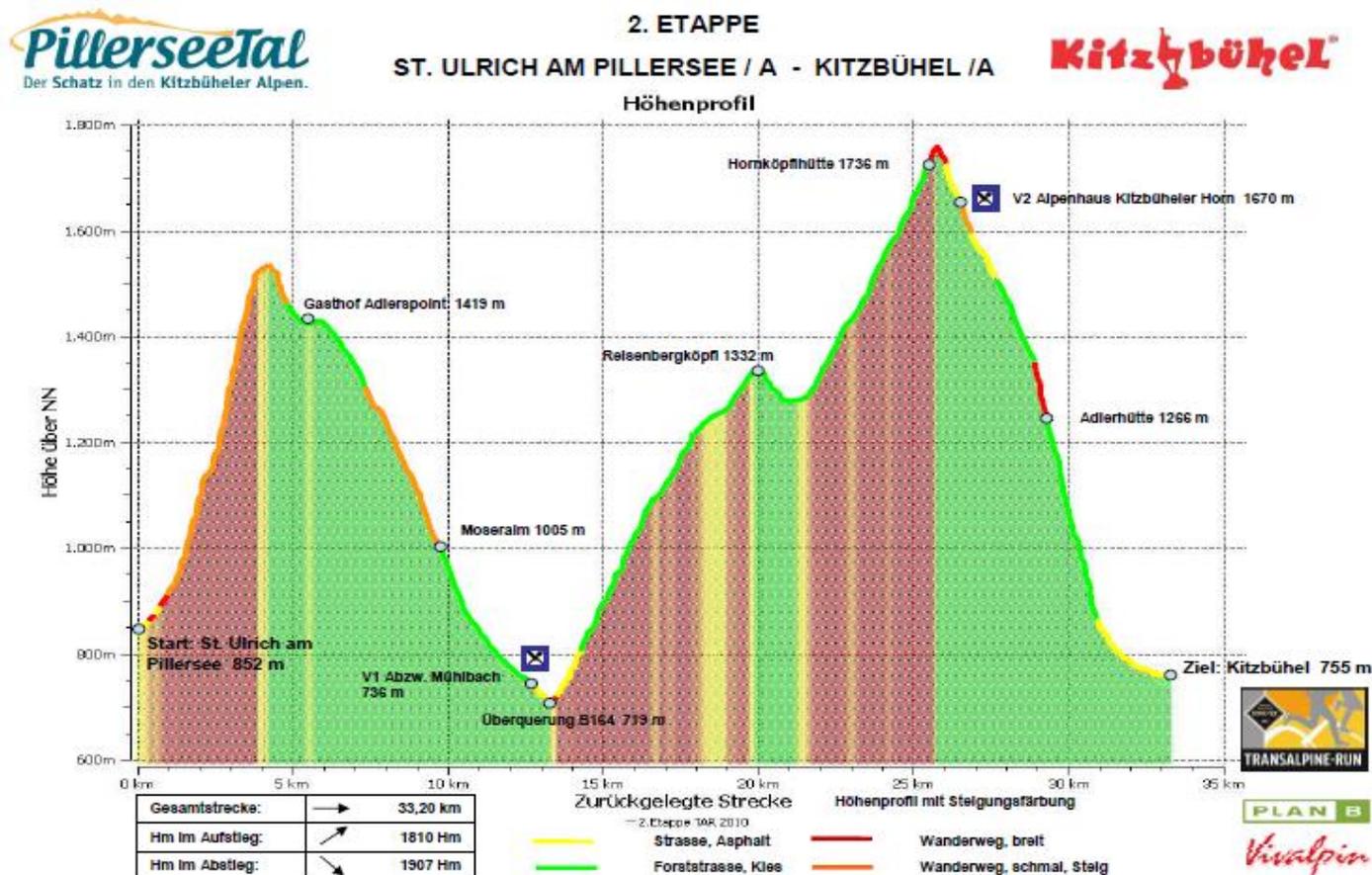
„Na super“ denke ich mir, als ich schon beim Treppensteigen die Belastungen des Vortages mehr als deutlich spüre! Es sind aber noch 7 anspruchsvolle Tagesetappen zu bewältigen, die in Streckenlänge und Höhenmetern deutlich anstrengender werden! Also sage ich mir, dass sich mein Körper bestimmt an diese Situation gewöhnen wird und denke an mein Motto, locker und leicht zu laufen und dabei viel Spaß zu haben! Nach einem leckeren Frühstück bei unseren netten Wirtsleuten sind wir bereits 06:30 Uhr im Startbereich. Es folgt der ärztliche Check bei Maria, Hannes und Kai, den Profis der Uni Innsbruck. Prima, alles in Ordnung!

Pünktlich 07:00 Uhr stehen wir dann am Start zur zweiten Etappe. Diese ist mit 1800Hm und über 33 Km bereits ein echter Prüfstein. Nach zwei Kilometern führt uns die Route am Rande eines Flussbettes steil auf den 1678 Meter hohen Kirchberg. Durch die Enge der Schlucht stehen wir jedoch bald in einem langen Stau von Läufern, der uns sehr viel Zeit kostet. Endlich oben angekommen, laufen wir dann zügig den langen Abstieg zur Pillersee Ache hinab, denn wir müssen, um nicht disqualifiziert zu werden, die verlorene Zeit wieder aufholen!

Jetzt folgt der zweite Anstieg des Tages. Er führt uns zunächst auf den Reisenberg Kogel und nach einem weiteren, kurzen Zwischenabstieg zum Alpenhaus am Kitzbüheler Horn. Dort wartet auf die Läufer zum heutigen Finale ein sehr abwechslungsreiches und ziemlich anstrengendes Ablaufen von über 1000 Höhenmetern nach Kitzbühel. Jedoch das gigantische Panorama und die vielen neuen Bekanntschaften lenken uns wirklich gut von der extremen Belastung der Oberschenkelmuskulatur ab.

Im Ziel erwarten uns bereits die neuen Freunde eines Mixed-Teams mit kühlem Bier, das uns an diesem Tag besonders gut schmeckt (fast logisch, nach einem ganzen Jahr „alkoholfrei“).

Auch heute haben wir die Erfahrung gesammelt, dass bereits das rechtzeitige Erreichen der Verpflegungsstellen mit den Zeitmessungen V1/V2/V3, in der vorgeschriebenen Zeit für uns eine wirklich große Herausforderung darstellt! Die Zeitlimits sind für Laufgeschwindigkeiten von 7-10 Kilometer/Stunde horizontal und 500-600 Höhenmeter/Stunde vertikal berechnet. Und das bedeutet nicht nur für uns eine immer größer werdende, tägliche Herausforderung!





3. Etappe: Kitzbühel (A) – Neukirchen (A) (46,9km; 2252Hm Auf; 2130Hm Ab)

Heute liegen 2200 Höhenmeter im Aufstieg und knapp 47 Kilometer von Kitzbühel nach Neukirchen (am Großvenediger) vor uns! Ein echter „Hammer“! Mein Körper signalisiert mir Müdigkeit, also achte ich bewusst auf meine Gedanken und sage mir immer wieder: „Vielen Dank für meinen gesunden Körper, mit dem ich auch heute locker und leicht laufen werde“! Guido klagt über Schmerzen im Sprunggelenk! Egal, auf geht's!

Schon der Auftakt über die berühmte „Streif“ zum Hahnenkamm ist für sich bereits ein anspruchsvoller Berglauf, für uns aber in Richtung und Geschwindigkeit umgekehrt proportional zu den Skirennläufern. Gigantisch!

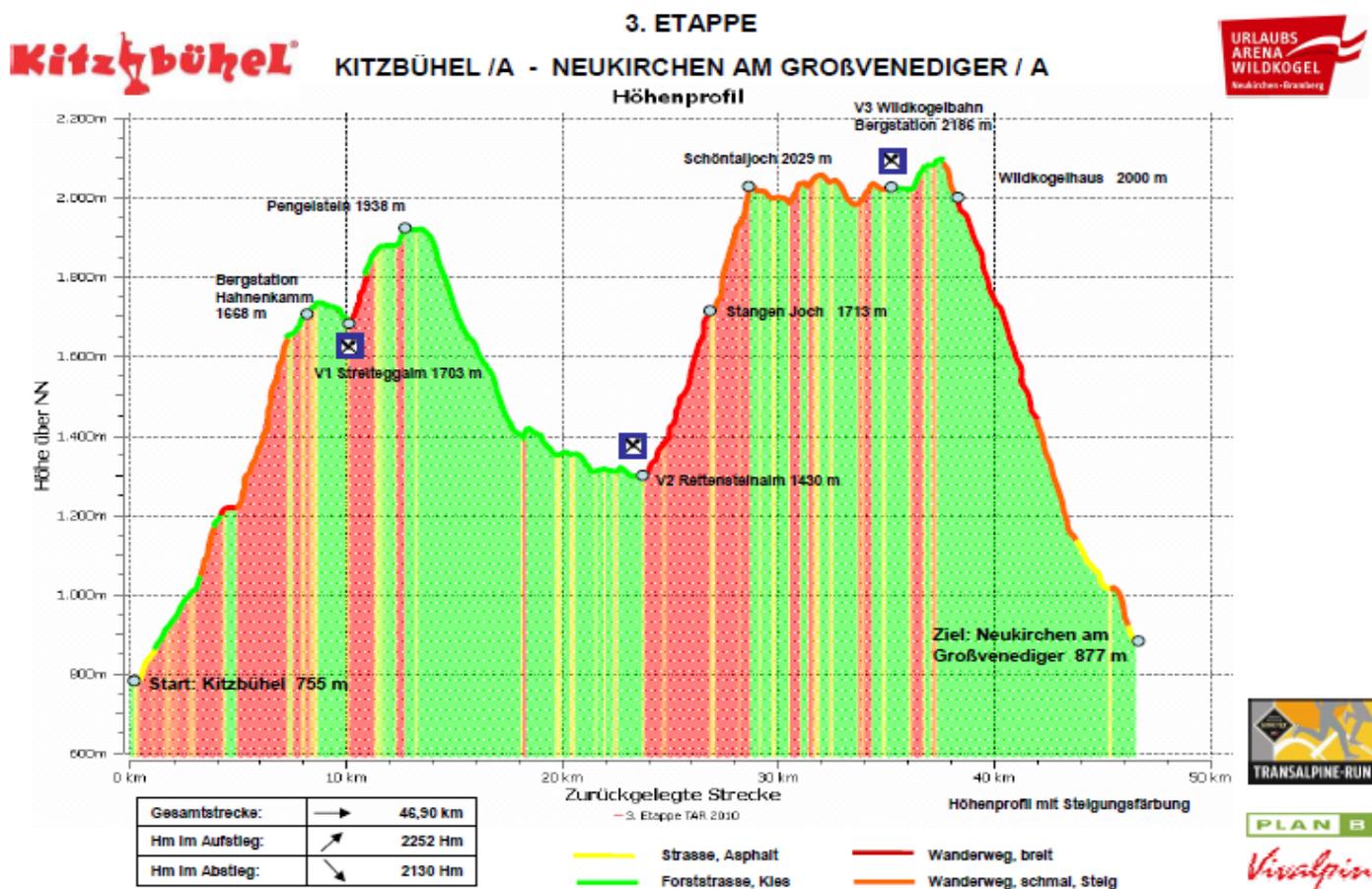
Oben angekommen, laufen wir zum und über den Pengelstein und dann immer weiter, permanent bergauf und bergab durch die Kitzbüheler Alpen. Nach dem Stangenjoch folgt dann endlich der letzte Anstieg auf den Wildkogel.

Den abschließenden, extrem steilen Downhill nach Neukirchen nutzen wir, um etwas Zeit aufzuholen, denn das Bier wollen wir heute bereitstellen! Dabei genießen wir natürlich auch den großartigen Ausblick auf das Massiv des Wilden Kaisers und die 3000er der Venedigergruppe, wieder einmal bei herrlichem Traumwetter.

Für die Übernachtungen in den Etappenorten gibt es Camps in Turnhallen, wo hartgesottene Läufer ihre Isomatten auf den kalten Hallenböden ausrollen, ihre nasse Kleidung in Sprossenwänden und Fangnetzen zum Trocknen aufhängen, sich in langen Schlangen für eine lauwarme Dusche und Klo anstellen, um dann in der Nacht das Konzert vieler Schnarcher zu genießen!

Und dann gibt es für die „Weicheier“ unter den Läufern auch spezielle Alternativen in Form von Pensionen oder Hotels, für die wir uns bereits vor einem Jahr ganz spontan entschieden haben! ☺

Weil „Regeneration“ das Zauberwort für derartige Etappenläufe ist, nutzen wir neben den erholsamen Massageterminen natürlich auch gerne die tollen Wellnessangebote unserer Hotels, gehen zum Schwimmen oder in die Sauna. Wohlfühlen mit Schmerzen, eine geniale Mischung!





4. Etappe: Neukirchen (A) – Prettai im Ahrntal (I) (43,9km; 1967Hm Auf; 1377Hm Ab)

Die 4. Etappe von Neukirchen nach Prettai im Ahrntal hat volle Marathondistanz! Dabei geht es über den Alpenhauptkamm und die 2667 Meter hohe Birnlücke, den höchsten Punkt des Transalpine-Run 2010.

Ich mache mir große Sorgen um meinen Teampartner Guido! Er quält sich bereits seit zwei Tagen mit starken Schmerzen an Sprunggelenk, Schienbein und Knie, weshalb gerade die geraden Strecken sehr mühsam für ihn sind. Und genau diese langen Hatscher im Tal gibt es auch heute wieder reichlich!

Bei starker Bewölkung laufen wir zuerst einmal ca. 10 km in der Ebene zu den Krimmler Wasserfällen. Der Aufstieg entlang der Wasserfälle und der lange und sehr windige Lauf im Krimmler Achenal verbessern die Situation aber kaum. Erst in der Birnlücke, dem sehr steilen, ehemaligen Schmugglerpfad zwischen Österreich und Italien, erkennen wir unseren sehr guten Trainingszustand für Bergläufe.

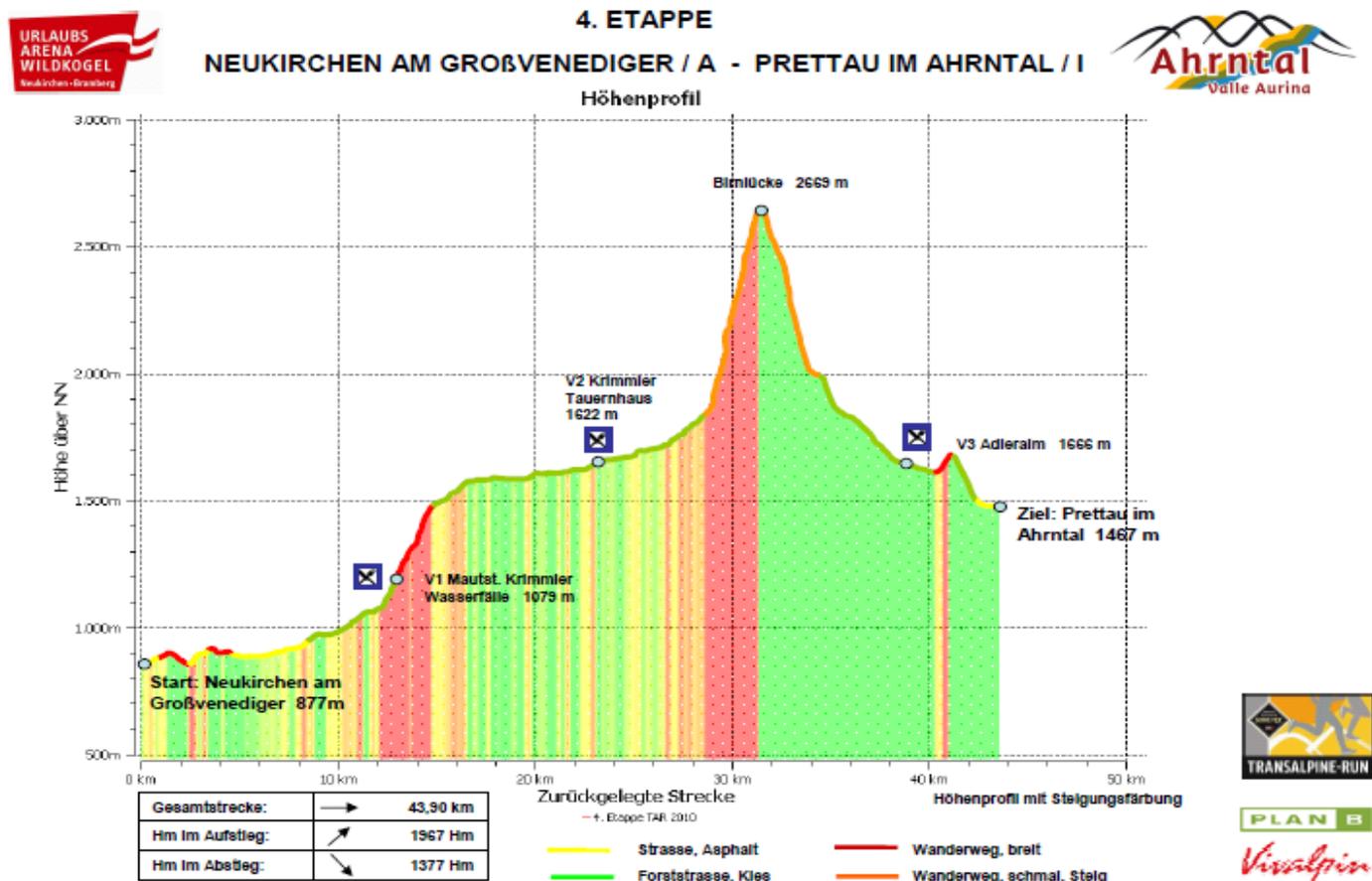
Das Wetter wird beim Aufstieg zusehends schlechter und die Temperaturen an der Birnlücke fallen unter den Gefrierpunkt! Es ist saukalt!

Und jetzt folgt der extrem lange und technisch anspruchsvolle Abstieg nach Prettai, der noch einmal unsere ganze Trittsicherheit und Konzentration verlangt. Vollkommen erschöpft und durchnässt erreichen wir das Etappenziel, ebenfalls wieder überglücklich, auch diesen Trail im vorgeschriebenen Zeitlimit geschafft zu haben.

Die Unterkunft für die beiden kommenden Nächte liegt diesmal im 15km entfernten St. Johann, gelegen zwischen Prettai und Sand in Taufers, unserem morgigen Tagesziel. Untergebracht sind wir im „Hotel Schachen“, dem wohl ältesten und miserabelsten Haus dieser Gegend! Keine Heizung, trotz hoteleigener Gaststätte kein akzeptables Abendbrot, schlechter Service und das Haus im Standard der 1950er Jahre!

Schlafen kann ich kaum und habe leichten Schüttelfrost! Übermüdet und frierend steige ich am nächsten Morgen in meine nassen Sportsachen! Freude sieht ganz sicher anders aus!

Viele Grüße sende ich hiermit an das Tourismusbüro Prettai, welches uns dieses „Geisterhaus“ vermittelt hat, herzlichen Dank dafür! Ich werde es sicher in Erinnerung behalten.





5. Etappe: Prettau im Ahrntal (I) – Sand in Taufers (I) (34,4km; 2003Hm Auf; 2598Hm Ab)

Die heutige 5. Etappe des Transalpine-Runs führt und über knapp 2000 Aufstiegs-Höhenmeter und fast 35 Kilometer (aktualisiert) in das Herz der Rieserfernergruppe im Süden des Ahrntals.

Bei klarem Wetter könnte man sie sehen, die Gipfelkette der Zillertaler Alpen, was leider der dichte Frühnebel nicht zulässt. Wirklich schade, denn auch heute stößt die Route in hochalpines Gelände vor und ist an landschaftlicher Schönheit kaum zu überbieten.

Auf den ersten 10 Kilometern absolvieren wir bereits 1000Hm, bis wir die Bretterscharte auf 2537m erreichen. Nach einem kurzen Abstieg zur Durra Alm begeistert uns hier die wunderschöne und lange Traverse an den Südhängen des Reintals mit perfektem Laufgelände.

Wegen eines Murenabgangs dürfen wir nun eine Umleitung von ca. 5km und 500Hm laufen. Damit erhält auch die „leichte Regenerationsetappe“ einen sehr anspruchsvollen Charakter.

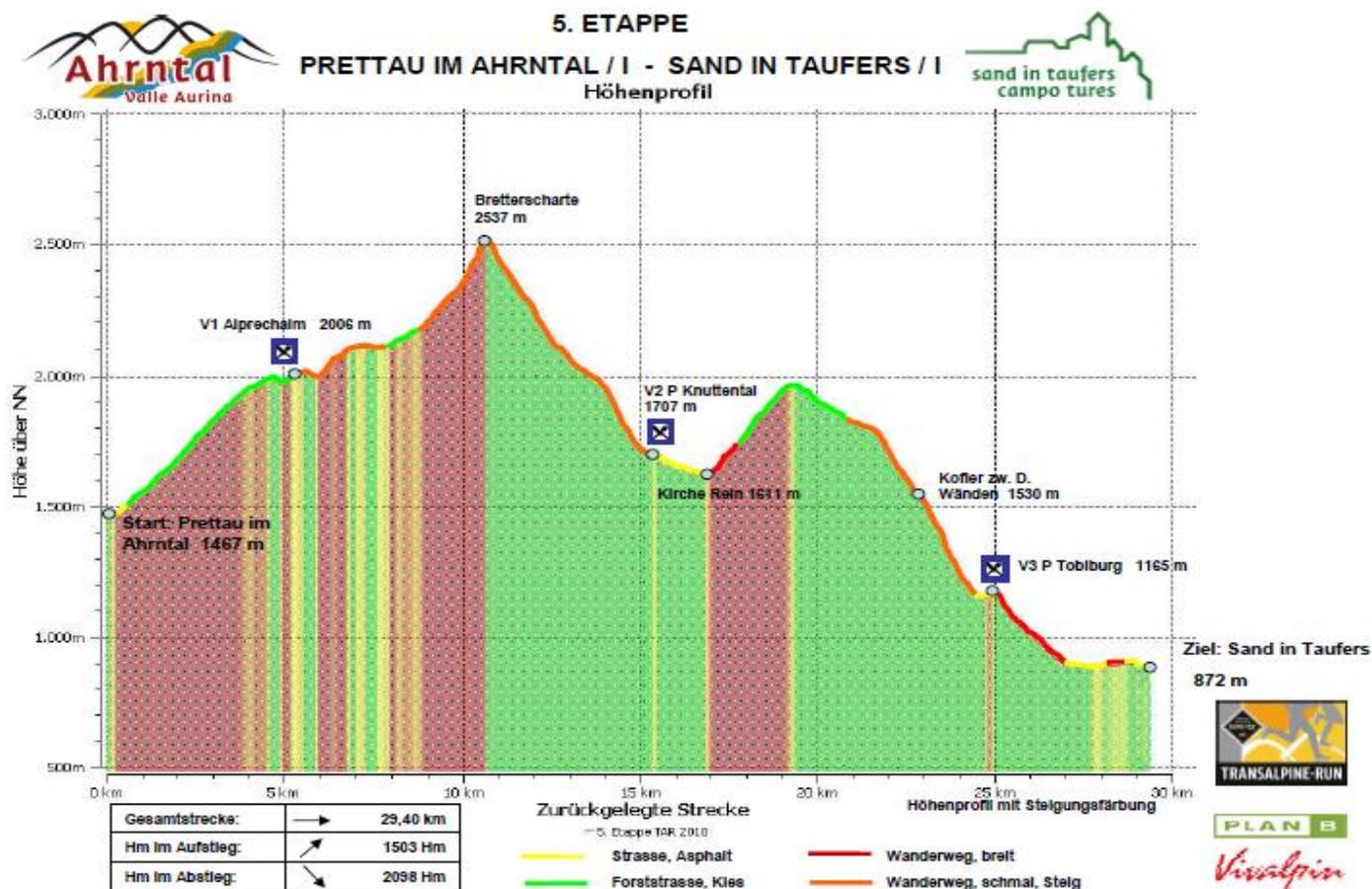
Wenn nun alles im Leben einen höheren Sinn hat, dann sind es ganz sicher die vollen Heidelbeersträucher auf diesem Streckenabschnitt, die ich gerne ernte, während Guido eine zusätzliche Massage genießt.

Hier begegnen wir einer lustigen Rinderherde, die uns vollkommen ignoriert und diesen wunderbaren Singletrail belagert. Somit bleibt uns nur der etwas unbequeme Umweg abseits des Trails, mitten durch die Latschenkiefern.

Auch die heutige „dritte“ Zeitmessung erreichen wir auf den allerletzten Drücker. Allerdings bekommen wir von den lieben Helferinnen der V3 köstlichen „Personalkaffe“ und Hefezopf. Traumhaft! ☺

Als schöner und würdiger Abschluss dieser Etappe folgt nun der einzigartige „Steig“ entlang der Reinbach Wasserfälle zum Ziel nach Sand in Taufers.

Gemeinsam mit den beiden Schlussläufern nutzen wir diesen Streckenabschnitt, um die Markierungen abzubauen und dabei für den nächsten Tag zu regenerieren. Blumenpflücken für die V3-Helferinnen inklusive!





6. Etappe: Sand in Taufers (I) – St. Virgil (I) (39,7km; 1512Hm Auf; 1193Hm Ab)

Heute Morgen habe ich irgendwie ein komisches Gefühl im Bauch! Was wird dieser Tag bringen? Bleiben wir in der Wertung? Wird Guido seine Schmerzen aushalten?

Mit 39,70 Kilometern steht nämlich wieder eine knappe Marathondistanz auf dem Programm, welche mit einer langen und ebenen Laufstrecke auf Asphalt beginnt, rund 20 km im Tauferer Tal bis nach Bruneck.

Eigentlich sollte ich die anschließenden 1512 Aufstiegs-Höhenmeter als kleine Erholung empfinden. Aber gerade dieser erste, ebene Tagesabschnitt ist besonders schlecht für Guidos Verletzung und somit auch eine echte Herausforderung für uns als Team! Wieder einmal laufen wir hinterher und können uns die entscheidende Frage nicht beantworten: „Erreichen wir alle Zeitmessungen rechtzeitig?“

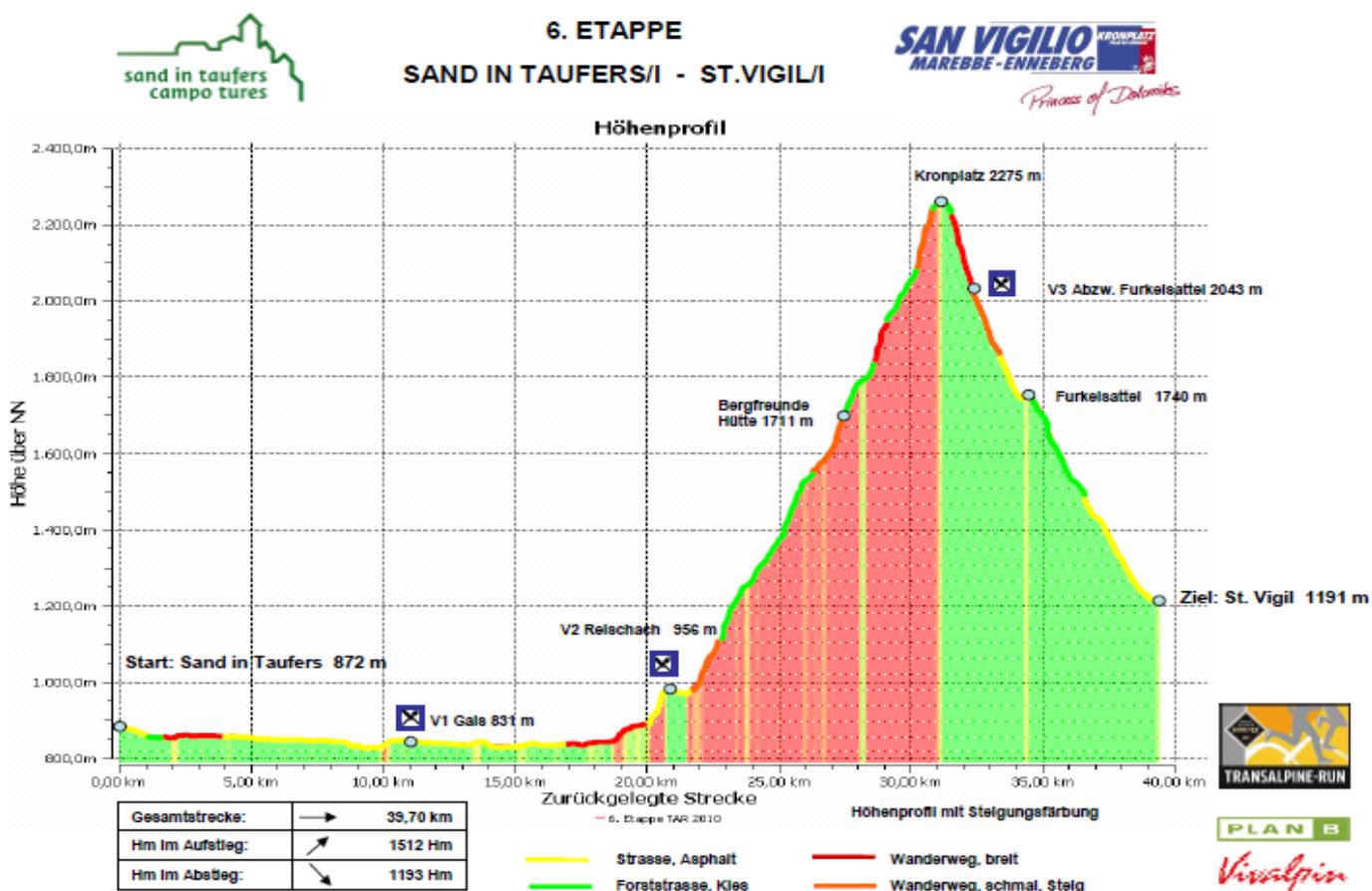
Durch das sehr schleppende und unregelmäßige Tempo komme ich abermals nicht in meinen eigenen Laufrhythmus! Zu allem Überflus macht jetzt auch noch meine Oberschenkelmuskulatur „zu“. Spaß sieht wirklich anders aus! Ich bin sauer, wäre am liebsten alleine und will einfach nur meine Ruhe haben.

In diese Phase hinein passt es dann auch perfekt, dass ich hier und jetzt dringend auf Toilette muß. Da ich vor dem Start meine Möglichkeiten nicht nutzte, komme ich so zu einem interessanten Blinddate bei fremden Leuten. ☺

Nach einer gefühlten Ewigkeit erreichen wir Bruneck, überqueren die Rienz und sind danach endlich in Reischach. Hier beginnt der recht langweilige Anstieg auf den Kronplatz, der leider erst im Gipfelbereich die Aussicht auf die Dolomiten im Süden freigibt.

Mühsam oben angekommen, entdecke ich zwei Engel! Es sind die Streckenposten von „Plan B“ und meine Stimmung verbessert sich schlagartig, als diese mir und Chris einen „Gipfelschnaps“ anbieten. Mmmhm, lecker, der beste „Willi“ der Welt!!!

Der finale Downhill nach St. Vigil kommt mir nun wie eine Erlösung vor. Die Sonne und das immer näher kommende Sexten heben auch die Stimmung in unserem Team schnell wieder.





7. Etappe: St. Virgil (I) – Niederdorf im Pustertal (I) (42,195km; 1963Hm Auf; 1990Hm Ab)

Nach einer „Supernacht“ im Hotel und einem ebensolchen Frühstück bin ich heute wieder voll motiviert und fit. Ich freue mich auf diese vorletzte Etappe, die uns über 42,2 Kilometer und knapp 2000 Aufstiegsmeter dem Endziel bis auf 33,40 Kilometer näher bringt.

Das Wetter ist fantastisch und verspricht einen wunderbaren und sonnigen Tag! Ideal, um locker und leicht zu laufen und viel Spaß zu haben.

Auf dieser 7. Etappe von St. Vigil in Enneberg nach Niederdorf im Pustertal folgt nun ein Highlight auf das andere.

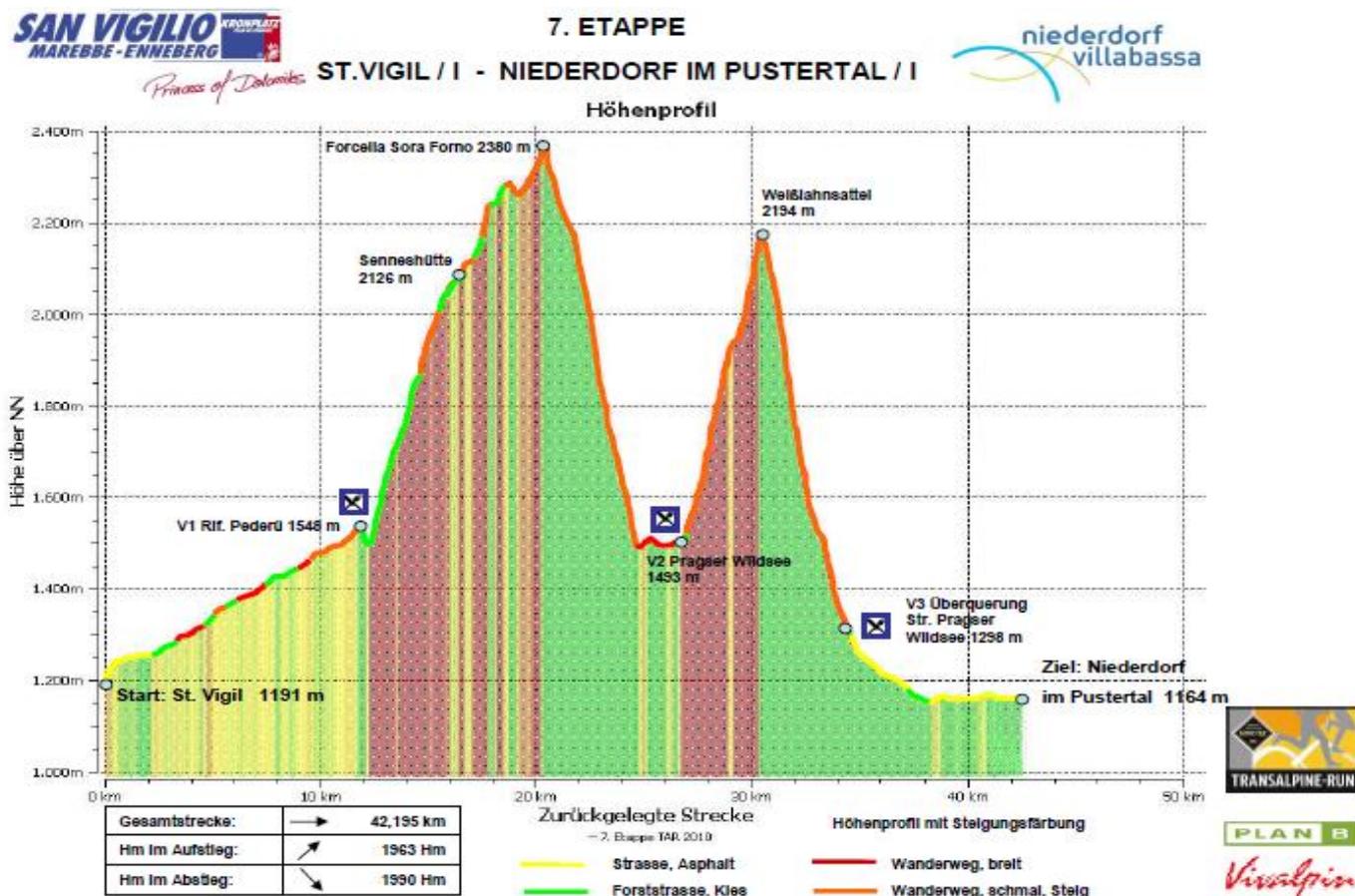
Die ersten 13 Kilometer aus St. Vigil durch das Tamerstal nach Pederu sind ein idealer, weil nur leicht ansteigender Auftakt, aber schon der erste steile Anstieg zur Senneshütte hat es in sich! Extrem steil zieht die Strecke in kurzen Kehren auf die Sennes Hochfläche, eine der schönsten Hochalmen in den Dolomiten.

An der Senneshütte, zu der ich vorausgelaufen bin, bestelle ich für Chris, Guido und mich einen superleckeren Espresso. Denn dieser schmeckt auf dieser Hochalm wortwörtlich „himmlisch“!

Vorbei an der Seekofelhütte, auf dem Alta Via Dolomiti Nr.1, erreichen wir nach einem sehr steilen Abstieg den Prager Wildsee. Nach einer Seemrundung folgt nun ein weiterer, extrem steiler Anstieg auf die Weißlahnscharte. Hier verlassen wir die Dolomiten wieder kurz nach Norden, Richtung Niederdorf.

Auch heute erweist sich die letzte Zeitmessung als mächtige Herausforderung. Auf die allerletzte Minute erreichen wir diese magische V3 und sind uns jetzt sicher, in Sexten als Finisher anzukommen!

Gemütlich gehen wir die letzten Kilometer nach Niederdorf und nutzen diesen Streckenabschnitt bereits zum Regenerieren.





8. Etappe: Niederndorf im Pustertal (I) – Sexten (I) (33,4km; 1269Hm Auf; 1123Hm Ab)

Die Sonne strahlt uns an diesem Morgen besonders hell und freundlich an, dazu blauer Himmel und riesige Festtagsstimmung im Feld der müden Läufer. Unsere Gedanken fliegen schon voraus zum Zieleinlauf und meine „Gänsehaut“ ist spürbar. Einfach Geil!!! Nur noch „ein paar Meter“ und ...

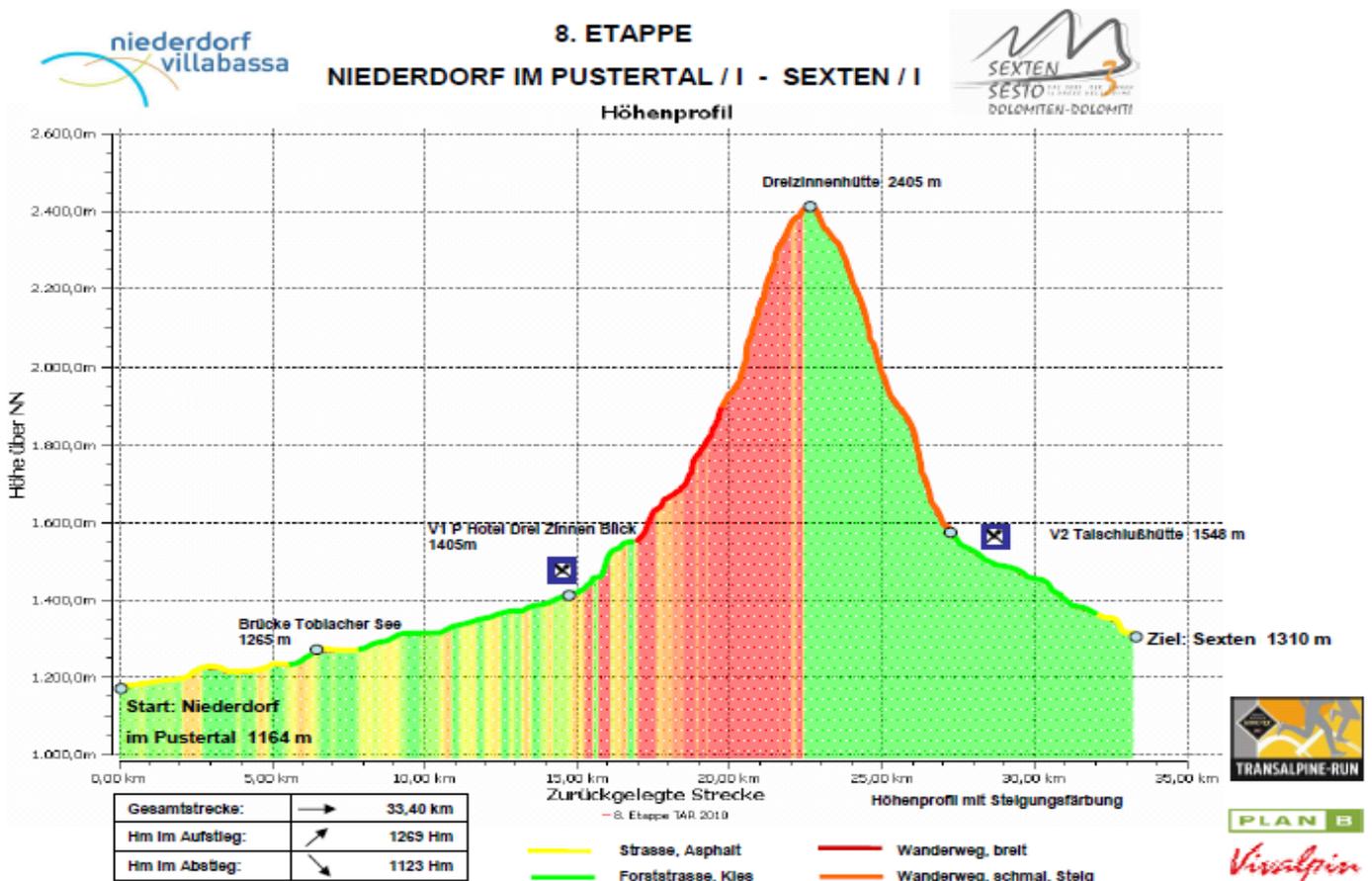
Die Schlussetappe führt uns von Niederndorf in den herrlich gelegenen Dolomitenort Sexten. Da heißt es jetzt allerdings noch einmal, fast 34 Kilometer zu absolvieren, die es in sich haben! Am Start noch einmal ACDC mit „Highway to Hell“ und dann dürfen heute alle, auch die „Ausgestiegenen“ wieder mitlaufen, wenn sie das überhaupt noch können.

Unser Team startet sehr langsam, weil Guido, diesmal noch ungetapt, seine Schmerzen kaum noch erträgt. Gemeinsam mit „unseren“ großartigen und sehr verständnisvollen Schlussläufern Mario und Marcus traben wir in einem kalten und schattigen Wald dahin. Kühe grasen auf den taunassen Talweiden und wundern sich mit großen Knopfaugen und viel Glockengebimmel über uns.

Zwangspause! Guido muss vom Rescue-Team bereits nach 8 Kilometern notversorgt werden und erhält vom Arzt die dringende Empfehlung zum Ausstieg! „Aufgeben ist keine Option“, sagt er nur knapp und nach weiteren 6, scheinbar endlosen Kilometern im Tal, erreichen wir gerade noch rechtzeitig die erste Verpflegungsstation(V1). Hier beginnt nun endlich der Aufstieg, eine kurze Stärkung im Gehen und schon kämpfen wir uns wie Maschinen und bärenstark bergauf! Schon erreichen und überholen wir wieder andere Teams und sind nicht mehr aufzuhalten!

Oben angekommen, genießen wir die atemberaubende und wunderschöne Kulisse. Bei strahlend blauem Himmel und gleißendem Sonnenschein laufen wir entlang der Drei Zinnen, dem Wahrzeichen der Dolomiten und erreichen am letzten Tag auch den letzten Gipfel dieser Tour. Mit Tränen in den Augen umarmen wir uns. Jaaaa, nun sind wir endgültig über den Berg. Wir machen noch ein paar Fotos und ein kleines Interview.

Nun geht es nur noch ein paar Kilometer bergab, steinig wie immer, aber doch recht gut zu laufen. Unten, am Fuß der Bergwand, ist die V2. Dort warten neben einem lustigen Alphornbläser auch schon unser befreundetes Team mit Caro und Chris, sowie Andi vom Team Leiki auf uns. Gemeinsam wollen wir hinab durch's Fischleintal, gemütlich die letzten 6km zusammen gehen, traben, gehen, traben... und dann überglücklich ins lange ersehnte Ziel einlaufen.







Großartig, wieder einmal habe ich ein Projekt erfolgreich abgeschlossen!

Dieses Ergebnis zeigt eindrucksvoll, daß das Erreichen hoher Ziele immer direkt mit einer großen Vorstellungskraft zusammenhängt. Denn unsere Träume und die entsprechenden Emotionen, verbunden mit einer professionellen und optimalen Vorbereitung, ermöglichen diese ungewöhnlichen, ja unglaublichen Ergebnisse.

Sehr oft verhindern nämlich nur langjährige Konditionierungen oder Meinungen anderer Menschen, daß wir eigene „Grenzen“ bewusst überschreiten und damit unser eigenes Leben auch wirklich „selber“ gestalten.

Schon Goethe sagte: „Was immer du tun kannst oder wovon du träumst, fang damit an!“ Also „just do it“, sei immer begeistert und gib nie, nie, niemals auf!

Uwe Kadner

http://www.transalpine-run.com/alpen_cross_clips.htm (Video über den TAR2010)