

Uwe's Lauftagebuch vom TAR2010

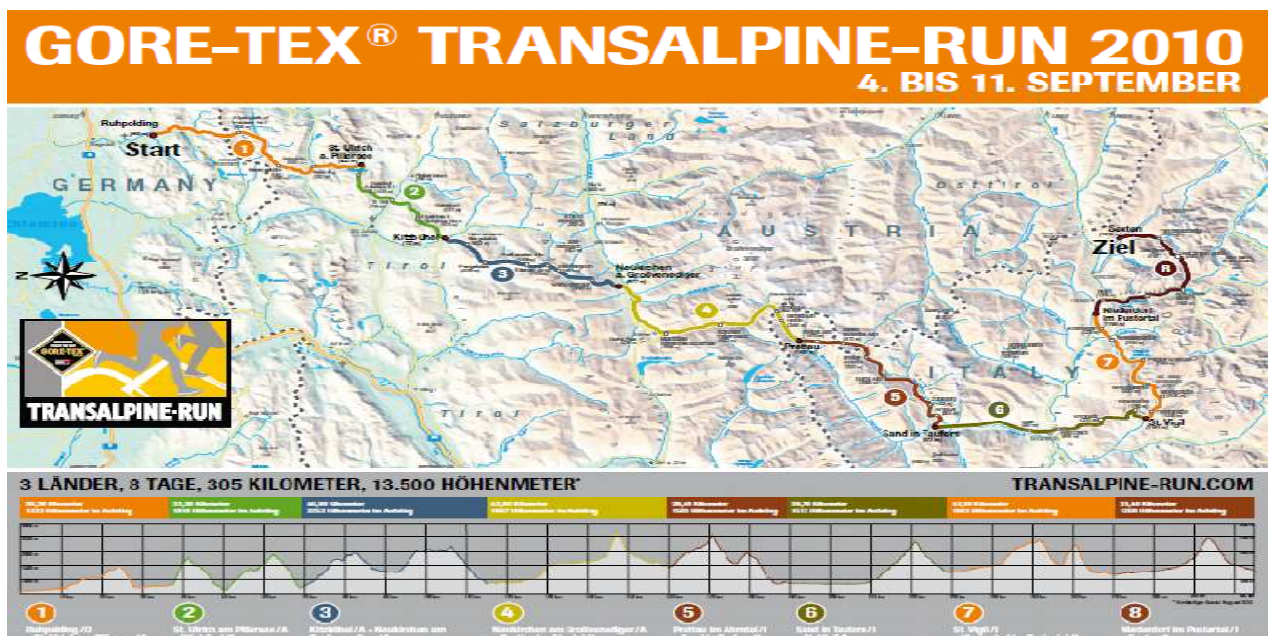


Das Master-Team „Erdinger Alkoholfrei“ am Start

In 8 Tagen zu Fuss über die Alpen – durch drei Länder, tatsächliche 315 Kilometer Horizontaldistanz und 28000 Höhenmeter Auf- und Abstieg

Er hat den Ruf, einer der härtesten Ultra-Bergläufe der Welt zu sein, der „Gore-Tex Transalpine-Run“. Vom 04.09.2010 bis 11.09.2010 hat das Rennen zum sechsten Mal stattgefunden. Start auf der „Ostroute“ war in Ruhpolding (Chiemgau), das Ziel war in Sexten (Südtirol). 273 Zweier-Teams aus 25 Nationen gingen an den Start, 182 davon erreichten als Finisher das Ziel.

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



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

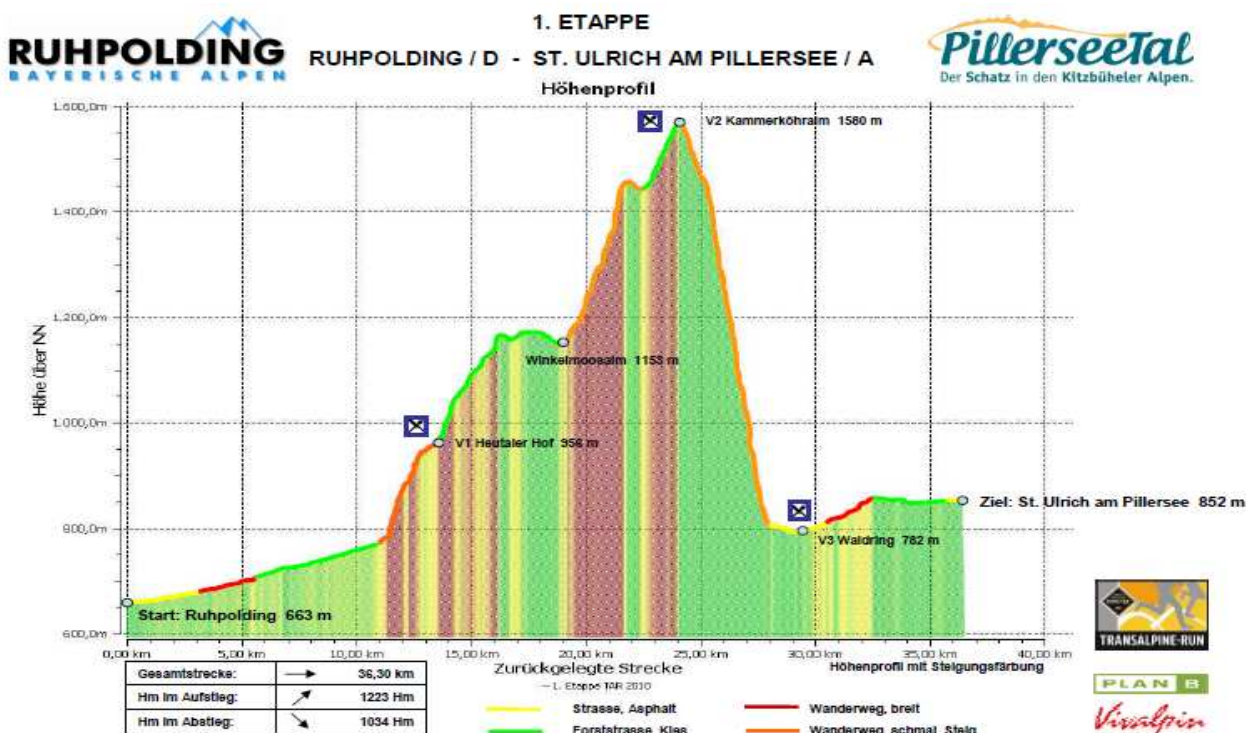
Bei Nieselregen und lauter Musik (AC/DC "Highway to Hell") stehen wir, Guido und ich (Master-Team Nr.143), kurz vor 11:00 Uhr am Start. Was kommt da auf uns zu? Sind wir richtig und auch gut genug vorbereitet? Ein Blick auf die anderen Teilnehmer bestätigt uns sofort, hier sind lauter „positiv Verrückte“ und sehr gut trainierte Menschen am Start!

Aber auch wir haben uns auf diese Woche ein knappes Jahr vorbereitet und wollen unseren Traum unbedingt realisieren, in acht Tagen als „Finisher“ das Ziel in Sexten zu erreichen! Zur eigenen Sicherheit lassen wir unsere körperliche Verfassung vor, während und nach jeder Etappe umfassend prüfen. Dieser Check findet im Rahmen einer „Studie zur Ausdauer- und Regenerationsfähigkeit“ der Uniklinik Innsbruck statt. Gepäcktaschen werden täglich vom Veranstalter transportiert und so müssen wir nur mit einem leichten Rucksack laufen (Trinkblase, Riegel, Wetterkleidung, Erste Hilfe-Set, Handy). Es kann also losgehen!

Mit über 1200 Höhenmetern im Aufstieg verlangt diese erste Etappe zwar noch keine extremen Kletterfähigkeiten, knapp 37 Kilometer Horizontaldistanz entsprechen jedoch schon fast einer Marathondistanz!

Der Tag ist kühl und verregnet und 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 Wanderwege zum Etappenziel in St. Ulrich am Pillersee (westlich der Loferer Steinberge), welches wir sehr erschöpft, aber zufrieden erreichen.

Nun folgen der regelmäßige medizinische Check und die tägliche, immer wichtiger werdende Massage. Nach der Pastaparty und dem Briefing zur zweiten Etappe werden wir von einem netten Einheimischen zu einer gebuchten Ferienwohnung gefahren, wo wir endlich eine heiße Dusche und unsere trockene Kleidung bekommen.

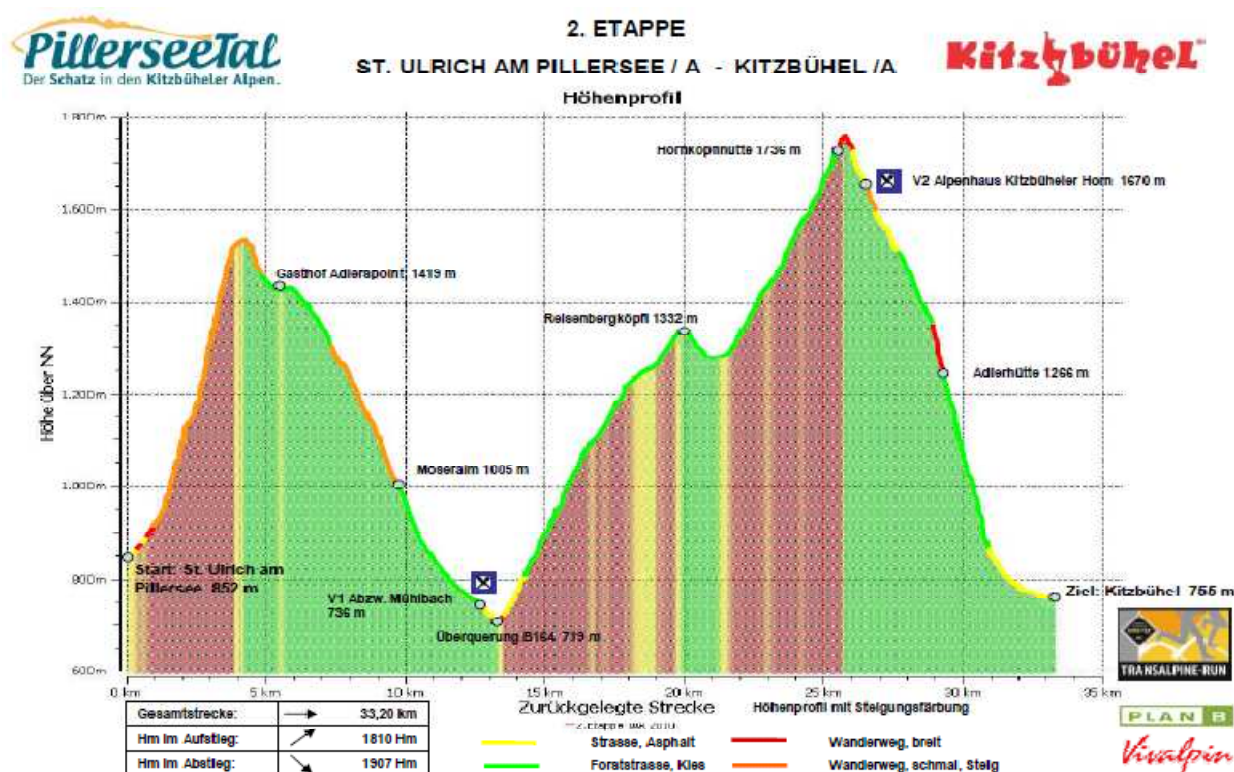


2. Etappe: St. Ulrich a. Pillersee (A) – Kitzbühel (A) (33,2km; 1810Hm Auf; 1907Hm Ab)

Der Wecker klingelt bereits um 05:00 Uhr, denn die Gepäcktaschen müssen genau 1,5 Stunden vor dem Start an den Quartieren für den Transfer bereitgestellt werden. Beim Treppensteigen vom 1. OG zum EG spüre ich die Belastungen des Vortages bereits deutlich am ganzen Körper! Es sind aber noch 7 Tagesetappen zu bewältigen, die in Streckenlänge und Höhenmetern deutlich anstrengender werden! Ich sage mir, dass sich mein Körper bestimmt an diese Situation gewöhnen wird und denke nur noch an mein Motto, locker und leicht zu laufen und viel Spaß zu haben. Nach einem wirklich 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. Alles in Ordnung!

Pünktlich stehen wir am Start zur zweiten Etappe. Diese ist mit 1800 Höhenmetern und über 33 Kilometern bereits ein echter Prüfstein. Direkt nach dem Start führt die Route am Rande eines Flussbettes steil auf den 1678 Meter hohen Kirchberg, bevor ein langer Abstieg zur Pillersee Ache beginnt. Der zweite Anstieg des Tages geht zunächst auf den Reisenberg Kogel und dann, nach kurzem Zwischenabstieg, zum Alpenhaus am Kitzbüheler Horn, wo zum heutigen Finale ein abwechslungsreicher, aber ziemlich langer Abstieg über 1000 Höhenmeter nach Kitzbühel wartet. Das Panorama und die neuen Bekanntschaften lenken uns aber von den extremen Anstrengungen ab.

Im Ziel erwarten uns bereits Carola und Christopher (Freunde eines Mixed-Teams) mit kühlen Bier, was uns an diesem Tag natürlich besonders gut schmeckt! Auch heute haben wir wieder festgestellt, dass das rechtzeitige Erreichen der Verpflegungsstellen mit den Zeitmessungen V1, V2 und V3 in der vorgeschriebenen Zeit, eine sehr große Herausforderung darstellt! Dieses Zeitlimit ist für Laufgeschwindigkeiten von ca. 7-10 Kilometer/Stunde horizontal sowie 500-600 Höhenmeter/Stunde vertikal berechnet und nicht nur für uns eine tägliche, immer größer werdende Herausforderung!



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

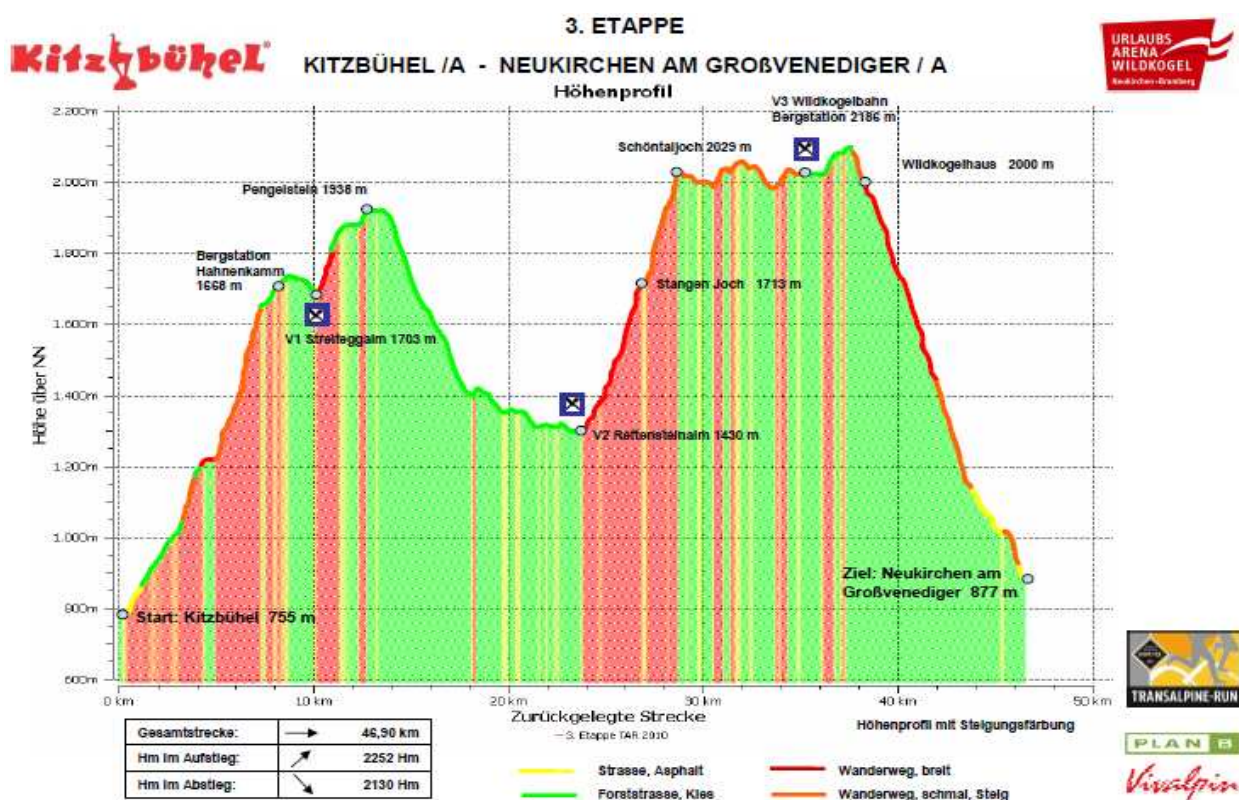
Wir denken in einzelnen Etappen, um den Mut nicht zu verlieren! Aber heute liegen 2200 Höhenmeter im Aufstieg und knapp 47 Kilometer von Kitzbühel nach Neukirchen (am Großvenediger) vor uns! Ein echter „Hammer“! Ich achte also bewusst auf meine Gedanken und denke an mein Motto: „locker und leicht zu laufen und viel Spaß haben“!

Schon der Auftakt über die berühmte „Streif“ zum Hahnenkamm ist für sich bereits ein anspruchsvoller Berglauf. Allerdings in Richtung und Geschwindigkeit umgekehrt proportional zu den Skirennläufern! Oben angekommen, geht es dann weiter über den Pengelstein und permanent bergauf und bergab durch die Kitzbüheler Alpen. Nach dem Stangenjoch folgt 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 auch den großartigen Ausblick auf das Massiv des Wilden Kaisers und die 3000er der Venedigergruppe, alles bei herrlichem Traumwetter.

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

Und dann gibt es für „Weicheier“ wie uns auch spezielle Alternativen in Form von Pensionen oder Hotels, für die wir uns bereits vor einem Jahr 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, einfach genial!



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

Die 4. Etappe von Neukirchen nach Prettau im Ahrntal hat volle Marathondistanz! Es geht heute über den Alpenhauptkamm, mit 1967 Höhenmetern im Aufstieg und dabei über die 2667 Meter hohe Birnlücke (höchster Punkt des Transalpine-Runs 2010).

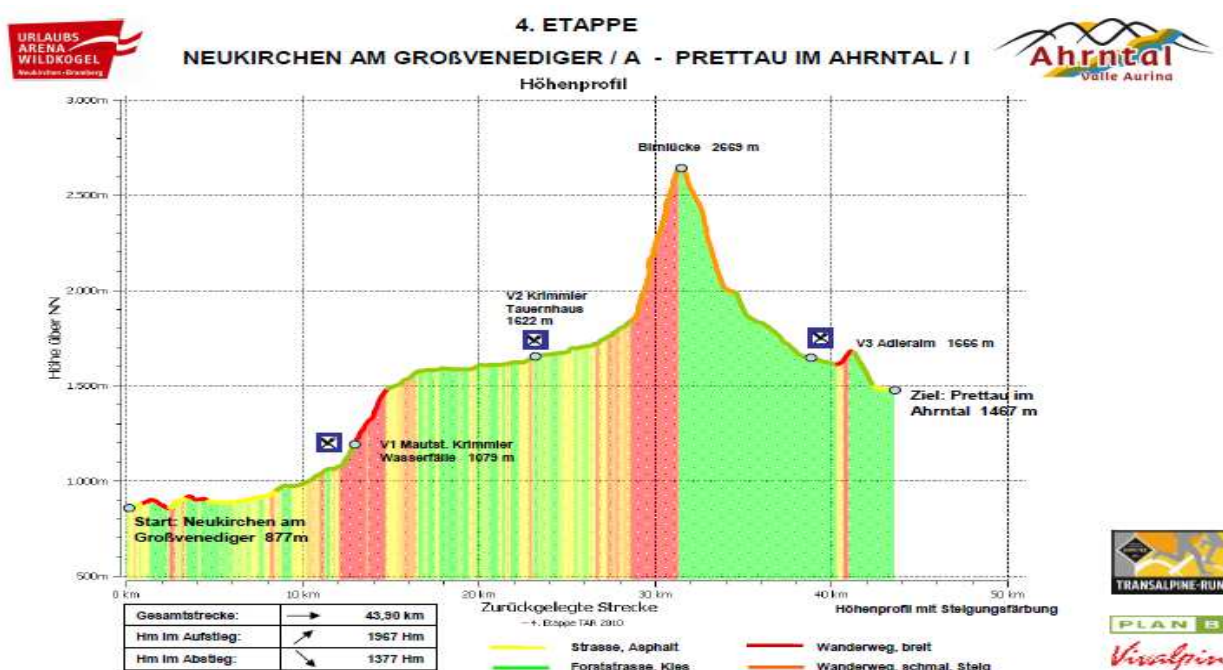
Meine Sorge um Guido wächst täglich. Er quält sich bereits seit dem 2. Tag mit starken Schmerzen an Schienbein, Sprunggelenk und Knie und so sind speziell die geraden Strecken sehr mühsam für ihn. Und genau diese gibt es auch heute wieder reichlich!

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

Das Wetter wird beim Aufstieg zusehends schlechter und die Temperaturen sind an der Birnlücke nur noch um den Gefrierpunkt. Jetzt folgt der extrem lange Abstieg nach Prettau, der noch einmal unsere ganze Trittsicherheit und Konzentration verlangt. Vollkommen erschöpft und durchnässt erreichen wir das Etappenziel, ebenfalls wieder glücklich, es im vorgeschriebenen Zeitlimit geschafft zu haben.

Unsere Hotelunterkunft für die beiden kommenden Nächte liegt diesmal im 15km entfernten St. Johann, zwischen Prettau 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 im Standard der 1950er)! Schlafen können wir kaum und so steigen wir am nächsten Morgen übermüdet in unsere immer noch nassen Sportsachen.

Viele Grüße senden wir deshalb hiermit an das Tourismusbüro Prettau, was uns dieses „Geisterhaus“ vermittelt hat, herzlichen Dank dafür!



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

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

Bei klarem Wetter könnte man sie sehen, die Gipfelkette der Zillertaler Alpen, was leider der 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 die lange Traverse an den Südhängen des Reintals mit perfektem Laufgelände.

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

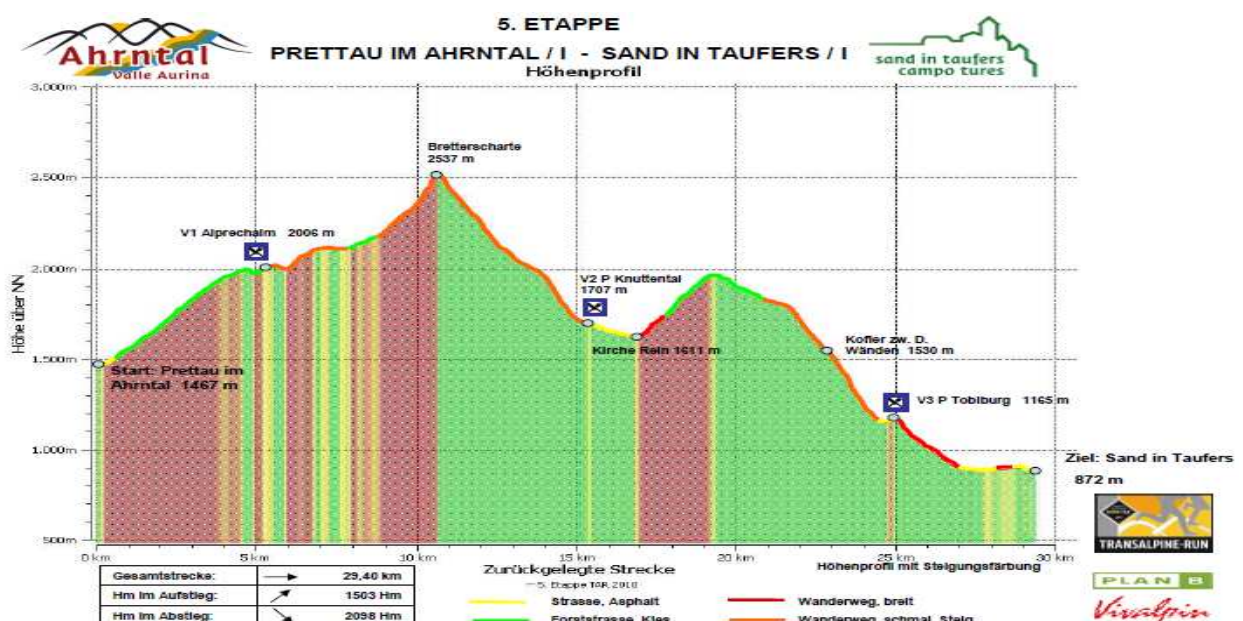
Wenn aber alles im Leben einen höheren Sinn hat, dann sind es ganz sicher die fantastischen Heidelbeersträucher auf diesem Streckenabschnitt, die ich gerne und dankbar ernte.

Außerdem begegnen wir auf dem wunderbaren Singletrail einer Rinderherde, die uns vollkommen ignoriert und den Weg belagert. Uns bleibt somit nur der etwas unbequeme Umweg abseits des Trails, mitten durch die Latschenkiefern.

Auch heute erreichen wir die letzte Zeitmessung wieder auf den allerletzten Drücker. Dafür bekommen wir von den lieben Helfern der V3 „Personalkaffe“ und Hefezopf. ☺

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

Gemeinsam mit den Schlussläufern nutzen wir diesen Streckenabschnitt, um die Markierungen abzubauen und für den nächsten Tag zu regenerieren.



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

Auch heute dürfen wir mit 39,70 Kilometern wieder fast eine Marathondistanz laufen! Da empfinden nicht nur wir die 1512 Aufstiegs-Höhenmeter fast als Erholung. ☺

Allerdings beginnt der Tag abermals mit einer unendlich langen und ebenen Laufstrecke, einem Halbmarathon auf Asphalt im Tauferer Tal bis nach Bruneck.

Dieser Abschnitt ist besonders schlecht für Guidos Verletzung und damit auch eine echte Herausforderung für uns als Team! Wieder einmal können wir uns die Frage nicht beantworten: „Erreichen wir alle Zeitmessungen rechtzeitig?“

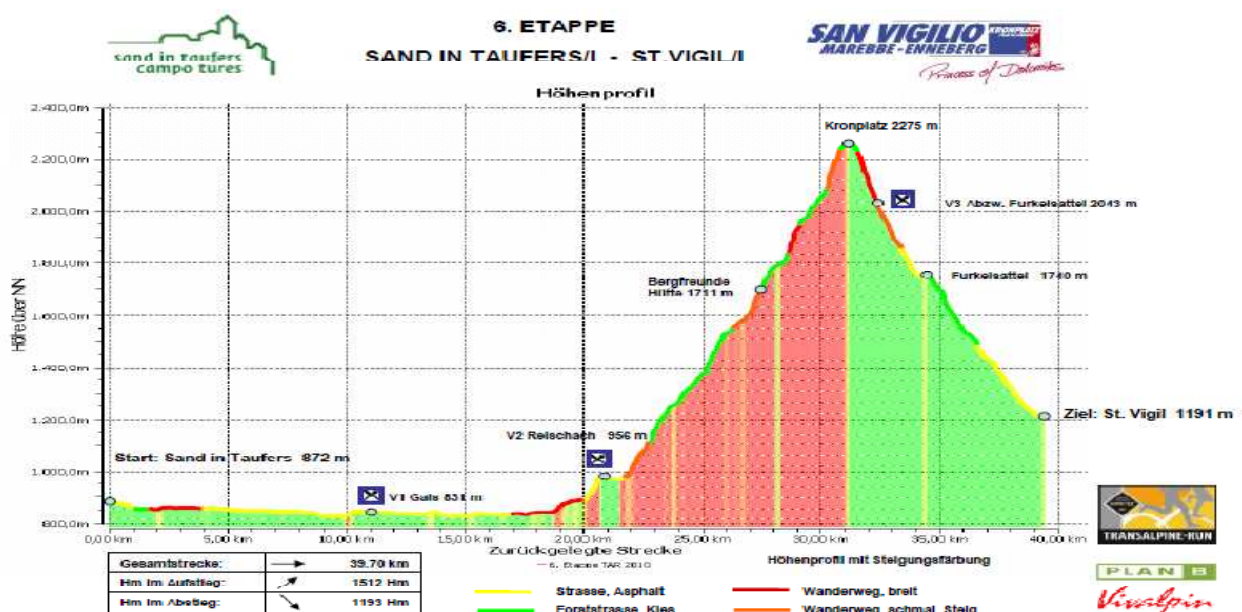
Auch ich komme durch dieses unregelmäßige Tempo einfach nie in meinen eigenen Laufrhythmus! Und zu allem Überflus macht jetzt meine Oberschenkelmuskulatur „zu“. Spaß sieht wirklich anders aus! Ich bin sauer, will alleine sein und einfach nur meine Ruhe haben.

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. ☺

Wir laufen eine gefühlte Ewigkeit geradeaus nach Bruneck, überqueren die Rienz und erreichen endlich Reischach. Hier beginnt der endlos scheinende, recht langweilige Anstieg auf den Kronplatz, der erst im Gipfelbereich die Aussicht auf die Dolomiten im Süden freigibt.

Mühsam oben angekommen, entdecke ich zwei Streckenposten von „Plan B“ und meine Stimmung verbessert sich schlagartig, als diese mir und Chris einen „Gipfelschnaps“ anbieten. Mmmhm, lecker!!!

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



7. Etappe: St. Virgil (I) – Niederndorf 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 Niederndorf im Pustertal folgt nun ein Highlight auf das andere.

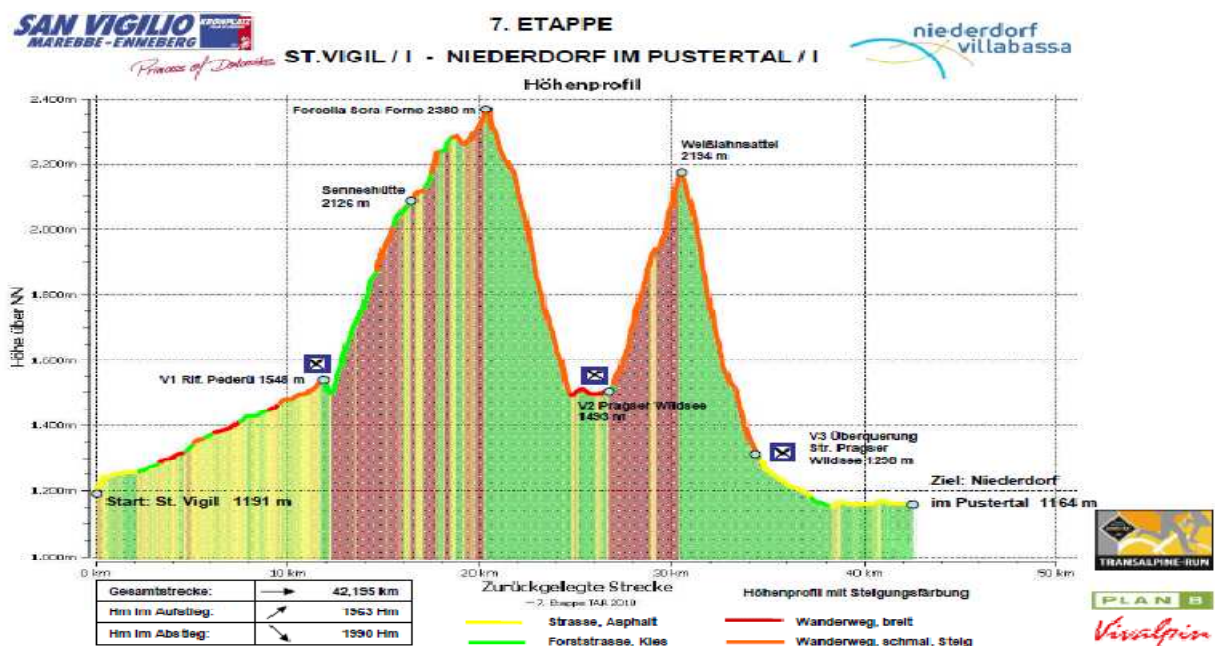
Die ersten 13 Kilometer aus St. Vigil durch das Tamerstal nach Pederu sind ein idealer, weil nur leicht ansteigender Auftakt, aber schon der erste steile Anstieg zur Senneshütte hat es in sich! Extrem steil zieht die Strecke in kurzen Kehren auf die Sennes Hochfläche, eine der schönsten Hochalmen in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

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

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

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

Gemütlich laufen wir die letzten Kilometer nach Niederndorf und nutzen diese Strecke 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 eine „Gänsehaut“ ist unübersehbar. 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 noch können.

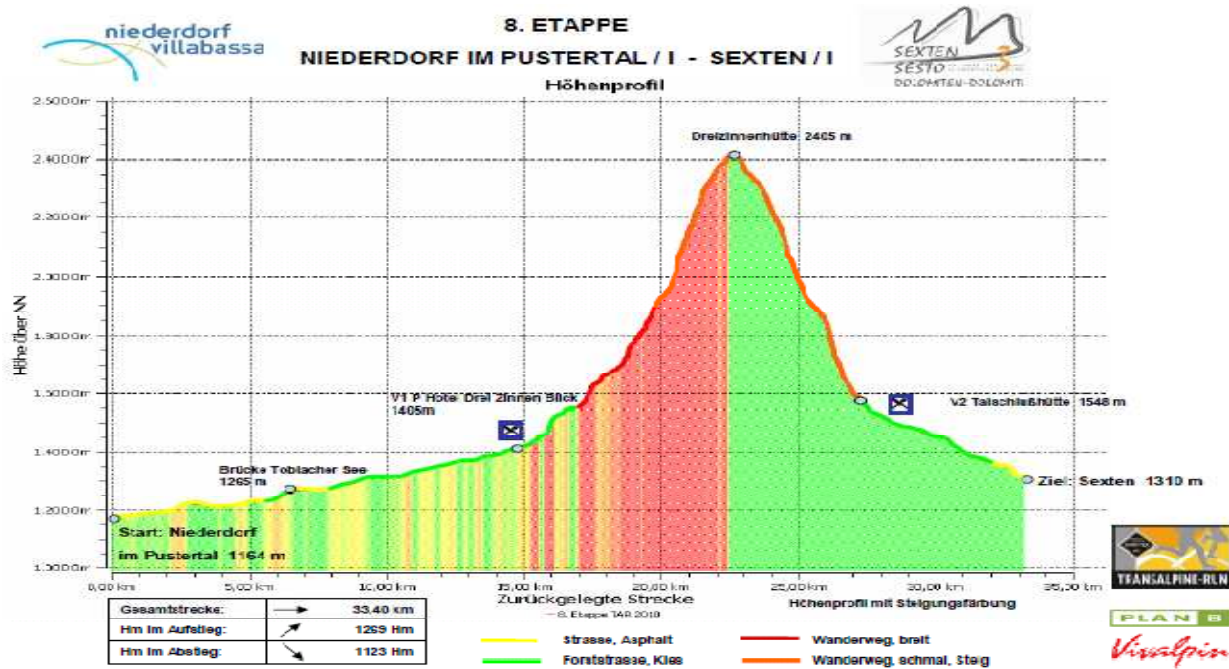
Unser Team startet wieder sehr langsam, weil Guido, diesmal ungetapt, seine Schmerzen kaum noch aushält. Gemeinsam mit „unseren“ großartigen und sehr verständnisvollen Schlussläufern Mario und Marcus traben wir in einem kalten und schattigen Wald dahin. Kühe grasen auf den taunassen Talweiden und wundern 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 Empfehlung zum Ausstieg! „Aufgeben ist keine Option“, sagt er nur knapp und nach 14, scheinbar endlosen Kilometern im Tal, erreichen wir gerade noch rechtzeitig die erste Verpflegungsstation(V1) und damit auch endlich den 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 nun 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 ins Ziel einlaufen.





Großartig, wir haben unseren Traum verwirklicht!

Dieses Ergebnis zeigt eindrucksvoll, daß das Erreichen hoher Ziele auch sehr stark mit einer guten Vorstellungskraft zusammenhängt. Unsere Träume und die entsprechenden Gefühle, verbunden mit einer professionellen und optimalen Vorbereitung, ermöglichen diese ungewöhnlichen, ja unglaublichen Ergebnisse.

Sehr oft verhindern nämlich nur die langjährigen Konditionierungen und Meinungen anderer, daß wir unsere „Grenzen“ bewusst überschreiten und 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“ und sei begeistert und gib nie auf!

Uwe Kadner

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