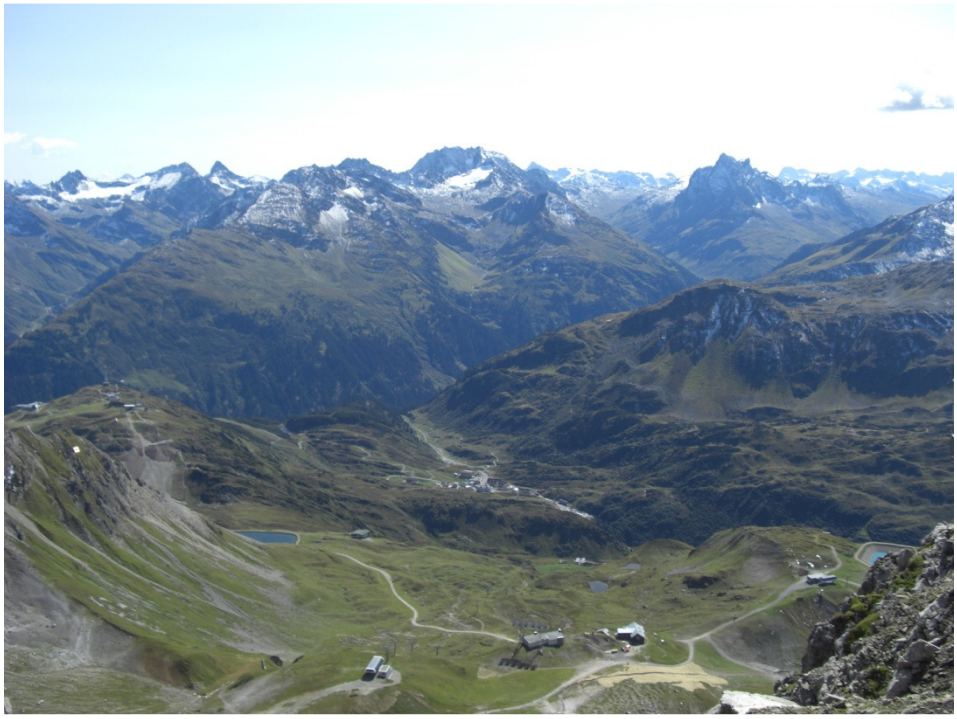


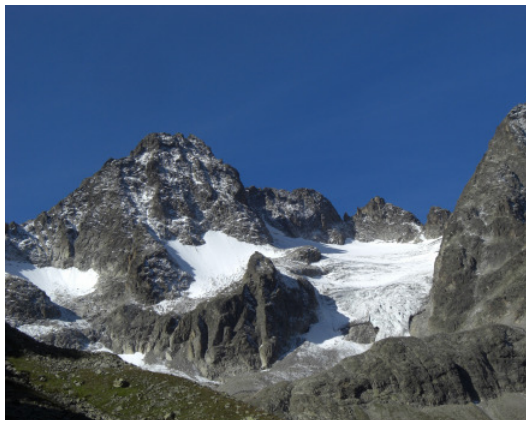
**Transalpin Run 2009**

240 KM - 15.300 Höhenmeter – 8 Etappen von Oberstdorf nach Latsch. Das waren die harten Fakten des Transalpin Run, das ganze Rennen ging, wie der Name schon sagt, einmal quer über die Alpen. „Alpin Run“ steht allerdings nicht nur als geographische Angabe, dass es sich um einen Wettkampf in der Alpengegend handelt, sondern es waren auch durchaus sehr alpine Passagen dabei. Für den Niederrheiner als solchen, der noch nie richtigen Bergurlaub gemacht hat und Erfahrungen nur in zwei kleinen Bergläufen sammeln konnte, eine wirkliche Herausforderung.
Warum war ich also am Start, wo ich doch andere Dinge viiieeel besser kann? Der Hauptgrund war, dass es sich um einen Teamwettkampf handelte. Ich hatte hier einmal die Chance mit Achim zusammen zu starten und das gesamte Rennen zusammen zu bleiben, denn im Regelwerk war festgelegt, dass sich die Teampartner nie mehr als zwei Minuten voneinander entfernen durften. Dies wurde kontrolliert und bei Verstößen mit ordentlichen Zeitstrafen geahndet. Achim musste also bei mir bleiben, mir helfen, wenn es sinnvoll oder sogar erforderlich war.
Andererseits sehe ich jeden Tag die Alpen am Horizont des Bodensees, warum also nicht mal drüber laufen. Beides zusammen erschien mir ein erstrebenswertes Ziel und so entstand das Team „CRAFT AND FRIENDS ULTRAS“.

Am 05. September standen wir also zur ersten Etappe am Start in Oberstdorf, meine Pulsuhr zeigte im Stehen einen Puls von 103 bpm, ich denke, dass braucht keine weitere Erklärung ob ich nun aufgeregt war oder nicht. Ganz kurz kam in mir die Frage auf, ob ich mir nicht doch eine zu große Nummer auferlegt hatte, aber nur ganz kurz, dann ging es los. Der erste Tag begann mit ca. 2.500 Höhenmetern bergauf, so viel hatte ich noch nie an einem Tag geschafft. Gesehen habe ich an diesem ersten Tag ausschließlich Steine, und zwar nur die, die vor meinen Füßen lagen. Ich fühlte mich total unsicher und musste viele Passagen mit Angst kämpfen. Angst, das war hier das Problem, bergauf lief, oder besser ging, es meist super, aber runter verloren wir immer wieder alle Plätze, die wir bergauf gut machten. Für Achim waren das seelische Qualen, immer wieder von Teams überholt zu werden, er wäre so gerne schneller gelaufen. Er läuft nun mal viel schneller als ich und hat zudem in früheren Jahren fast alle Bergläufe gemacht. So war der erste Team-Tag etwas holperig, wir hatten beide viel damit zu tun uns in unsere Rolle hineinzufinden. Aber im Laufe der Zeit hat er verstanden, wie er mich, und damit unser Team, am besten unterstützt und ich war bereit mich dafür mehr anzustrengen, als ich es vielleicht alleine getan hätte.
Tag 2 und 3 tat ich mich ähnlich schwer, runter traute ich mir einfach nichts zu. Der dritte Tag hielt dann noch eine spezielle Herausforderung für mich bereit. Grundsätzlich hatten wir die kompletten acht Tage super Wetter, die ersten sechs Tage noch nicht mal einzelne Wolken. Allerdings hatte es am Tag vor dem Start die komplette Nacht geregnet, das bedeutete für die Gipfel Neuschnee. An einer Stelle, die den ganzen Tag im Schatten lag, war eine sehr steile Passage völlig vereist. Meine Knie wurden sehr weich, als ich das sah. Aber manchmal hat man einfach Glück. Hinter mir ging der Lutz vom Rescue-Team und fragte, ob jemand Angst hätte. „Ja ich, wie Sau“. Er meinte, ich solle mich an seinem Rucksack festhalten und immer genau seine Schritte machen. Ich war einfach froh, dass ein „Fachmann“ an meiner Seite war, Achim hätte das sicher genauso gut gekonnt, aber so fühlte ich mich einfach sicherer – reine Kopfsache, aber gut so. Der Weg runter war auch schwer, Angst immer dabei.

Tag 4 war mit 40 KM die längste Etappe der Tour, da sollten Ultras ja eigentlich in Schwung kommen. Ich sagte mir, schlimmeres als gestern kommt nicht mehr und war mir sicher, dass die zweite Hälfte unsere sein würde. Es war tatsächlich der erste angstfreie Tag und die Platzierung wurde langsam besser. Auch das runter laufen ging irgendwie besser. Ich beschloss, bergab meine Stöcke Achim zum Tragen zu geben und habe mich, wenn es sehr steil wurde an seiner Hand festgehalten. Das gab mir Sicherheit und ich traute mir immer mehr zu. An den letzten beiden Tagen brauchte ich die Hand fast gar nicht mehr. Die letzten Kilometer überholten wir einige Teams, die wenigsten waren wohl so lange Etappen gewohnt.

Der fünfte Tag war sozusagen ein Erholungstag, nur ein Bergsprint war zu absolvieren. 6,1 KM mit fast 1.000 Höhenmetern. An diesem Tag brauchte das Team nicht zusammen bleiben und Achim durfte mal Gas geben. Er war nach 55 Min. oben, ich brauchte 1:15 Std. – Achim war zufrieden mit mir, hatte mir diese Zeit gar nicht zugetraut.
Die letzten drei Tage lief es immer besser, bergauf konnten wir immer wieder Teams einholen, die dann auch bergab fast alle nicht mehr ran kamen. Endlich machte mir die Sache Spaß, ich hatte richtig gut ins Rennen gefunden. Inzwischen konnte ich auch die Kulisse mal genießen und ich zuckte beim Briefing am Abend nicht mehr zusammen, wenn das böse Wort „Fixseil“ ausgesprochen wurde.



Die ganze Veranstaltung war absolut super und professionell organisiert, was bei der Streckenführung sicherlich nicht ganz einfach ist. Jeden Morgen wurden wir mit „Highway to Hell“ von AC/DC auf die Strecke geschickt. Jeden Abend gab es Pasta Party, Siegerehrung, Bilder des Tages, Film des Tages und kein Abend war langweilig oder wir zu müde dazu. In der großen Familie von CRAFT AND FRIENDS hatten wir viel Spaß.

Für uns hätte die Tour ruhig eine Woche länger dauern können, aber im nächsten Jahr gibt es wieder einen Transalpin Run … und dann gibt es noch die Trans Rockies… wer weiß, vielleicht sogar mal wieder mit uns beiden.

Die Etappen:

| | |
|---|---|
| Oberstdorf – Lech | 35 KM |
| Lech – St. Anton | 25 KM |
| St. Anton – Galltür | 33 KM |
| Galltür – Scuol | 40 KM |
| Scuol Bergsprint | 6 KM |
| Scuol – Mals | 37 KM |
| Mals – Schlanders | 36 KM |
| Schlanders – Latsch | 29 KM |

Näheres unter [www.transalpin-run.com](http://www.transalpin-run.com)