

Goretex Transalpine Run 2015: Eine Mischung aus Traum und Alptraum

Tag 1 Etappe: Oberstdorf/D – Lech/A; 34,6 km • Aufstieg: 2083 Hm • Abstieg: 1469 Hm
Strahlender Sonnenschein mit tiefblauem Himmel. Saftgrüne Wiesen vor leuchtenden Bergen. In Oberstdorf versammelt sich eine große Gruppe aufgeregter Leute, die heute zu der 1. Etappe des Transalpine Runs aufbrechen wollen. Aufgeregtes Gelächter gepaart mit freudigen „Hallos“ bereits vor dem Passieren der Pflichtgepäckkontrolle: Es ist schön, so viele bekannte Gesichter aus den Vorjahren wiederzusehen.

Noch ahnen wir nicht, was auf uns zukommen wird. Mannis und mein Ziel ist es, die Aussichten und das Laufen zu genießen und es gemeinsam, wie auch im letzten Jahr, gesund ins Ziel zu schaffen. Bis und klar war, dass dieser Traum vorbei sein sollte, werden nur wenige Stunden vergehen.

Nach dem Startschuss verläuft die Strecke zunächst flach für ca. 3 km durch Oberstdorf bis zum ersten Anstieg im schattigen Wald. Die erste Versorgungsstelle bei km 10 schaffen wir trotz der bis dahin gelaufenen 600 Höhenmeter ohne Probleme annähernd 45 Minuten vor der cut-off-Zeit. Nun folgen weitere 800 Höhenmeter auf einer Strecke von knapp 5 km Horizontalstrecke. Leider ohne Schatten, weil wir uns schon oberhalb der Baumgrenze befinden. So laufen wir in der prallen Sonne bei annähernd 35 °C. 200 m vor dem Gipfel müssen wir einen Gang herausnehmen, aber dank des Zeitpolsters sollte genügend Zeit bleiben, um zur 2. Versorgungsstelle zu kommen. Dachten wir. Erstaunlicherweise war auf der anderen Bergseite genauso wenig Schatten wie beim Aufstieg. Zwar haben wir noch immer Teams, auch Teams, die letztes Jahr souverän den Transalpine Run gemeistert haben, überholt, aber irgendwie ging es Manni immer schlechter und langsam entwickelte sich der Lauf als Kampf mit der Uhr. Ungefähr 7 km und zwei Anstiege trennten uns noch von der 2. Versorgungsstelle bei km 26, und wir hatten noch ein Zeitfenster von ca. 2 Stunden. Bald darauf erreichten wir die Mindelheimer Hütte, wo wir die Hundetränke zum Auffüllen unserer Trinkblasen missbrauchten und ein paar Minuten Pause im Schatten machen konnten. Der Blick über die Schulter zeigte das Medical Team in Aktion. Einzelne Läufer lagen mit Infusion im Arm und Rettungsdecke auf dem Boden. Simone, eine Läuferin, die wir auch im letzten Jahr getroffen hatten, kam kurz hinter uns an und berichtete, dass Gabi, ihre Teampartnerin sich wohl schon mehrfach übergeben hatte und kollabiert sei. Das Medical Team machte sich auf den Weg, um Gabi zu helfen. Kurz darauf war für sie das Rennen beendet und Simone musste sich von ihr verabschieden, um noch vor dem Zeitlimit zur 2. Versorgungsstelle zu kommen. Wenig später machten wir uns auch auf den Weg und hatten die Hoffnung, beim Abstieg wieder ein wenig zu Kräften zu kommen. Irgendwie wollte es aber doch nicht so richtig laufen, und man merkte Manni langsam an, das er immer unkonzentrierter wurde, stolperte und wiederholt Pause machen musste. So langsam schlich sich das Gefühl ein, dass aus dem Tag ein elender Horror werden würde. Und zwar stand uns die Entscheidung bevor, ob wir uns trennen oder ob das Rennen für und beide gelaufen sein würde. Das war hart. Manni ging es schlecht, aber glücklicherweise nicht so schlecht, wie anderen Läufern, aber wir waren ein Team und ihn alleine zu lassen, glich einem Verrat. Auf der anderen Seite war genau das die Absprache gewesen: Dass wir uns trennen, sollte es knapp für einen von uns werden und der andere hätte die Chance, das Ziel noch alleine zu erreichen. Wir starteten noch einen letzten Versuch, zusammen ein wenig Tempo zu machen, doch auch der Versuch scheiterte. Manni forderte mich immer wieder auf, alleine weiter zu laufen, und nachdem er mir versprochen hatte, sofort das Medical Team anzurufen, bin ich losgelaufen. Ca. 6 km mit 300 Höhenmetern im Anstieg und 600 im Abstieg lagen vor mir, die es in einer verbleibenden Zeit von 50 min bis zur 2. Versorgungsstelle zu bewältigen gab. Beim Anstieg zum Schrofenspass bin ich einem Mitarbeiter des Organisationsteams begegnet,

der mir sagte, ich solle langsam machen, bis zum Ziel hätte ich noch 2,5 h Zeit. Ja, aber bis dahin würde ich gar nicht kommen, sollte ich die 2. Versorgungsstelle nicht pünktlich erreichen. Ich glaube, er wollte mir nur was Nettes sagen und dachte insgeheim, ich würde es eh nicht rechtzeitig schaffen. Nach einer gefühlten Ewigkeit und dem Gefühl, dass der Kopf platzt und sich der Magen umkrepelt war endlich die 2. Versorgungsstelle zu erkennen. Blöderweise war die noch 500 m und ca. 100 Höhenmeter entfernt und der Blick auf die Uhr bestätigte, dass ich es nicht schaffen würde. Nur noch 2 min bis zum cut-off. Egal. Irgendwie hatte ich die Hoffnung, dass der Veranstalter Gnade hat und uns aufgrund der abnormen Temperaturen das ein oder andere Auge zudrücken würde, wenn wir das cut-off nur um ein paar Minuten verpassten. 6 min nach dem cut-off erreichte ich die Station und meine Befürchtung wurde bestätigt. Ich war raus. Ich hätte heulen können, zumal ich mir Vorwürfe machte, Manni alleine gelassen zu haben, was ja offensichtlich vollkommen sinnlos gewesen war. So schnell wie die Enttäuschung kam, so schnell wendete sich das Blatt. Simone kam im Schlepptau mit einer Mitarbeiterin des Organisationsteams und sagte, wenn wir sofort als neues Team zusammen weiterlaufen würden, wären wir weiterhin im Rennen. Eh ich mich versah, waren wir zusammen auf der Strecke, ohne was getrunken oder gegessen zu haben, bei immer noch über 35 Grad in der prallen Sonne, mit fast leerer Wasserblase und mit den Schlussläufern im Nacken, die permanent ihre Kuhglocke schwangen. Ich habe erst gar nicht kapiert, was los war. Auf dem Weg erklärte sie mir, dass sie den Organisatoren klar und deutlich zu verstehen gegeben, dass wir beide nur so spät angekommen seien, weil wir unsere Teampartner nicht im Stich lassen wollten und sie war unheimlich sauer, dass wir dafür bestraft werden sollten. Das hat Eindruck gemacht: Ihre Berliner Schnauze hat ganze Wirkung gezeigt. Ca. 1 km später haben wir auch die nervigen Schlussläufer losbekommen: Das nächste Opfer der hohen Temperaturen wartete mit Teampartner am Wegesrand und musste sich völlig erschöpft eingestehen, dass das das Ende des Rennens war. Langsam stellten sich bei mir die ersten Krämpfe ein, so dass ich nur noch gehen konnte. Nach einer gefühlten Ewigkeit tauchte dann das Ziel in Lech auf, und obwohl ich 20 min vor dem Zeitlimit eintraf und trotzdem nicht die Letzte war, war die Enttäuschung groß, es diesmal nicht mit Manni zusammen geschafft zu haben. Und ich war traurig, dass der Tag eher ein Alptraum war und weniger Spaß gemacht hatte, als ich mir das vor dem Start erhofft hatte.



2. Etappe: Lech/A – St. Anton am Arlberg/A; 24,7 km • Aufstieg: 1899 Hm • Abstieg: 2040 Hm

Der 2. Tage-Tag startete genauso wie der erste Tag aufhörte. Schon morgens am Start in Lech lagen die Temperaturen über 20 Grad und die Prognose ließ keinen angenehmen Tag erwarten. Zusätzlich gab es noch eine weitere Sache, die uns Kopfzerbrechen bereitete. Es gab einen Blockstart. Drei Blöcke sollten im Abstand von 10 min starten, weil bereits 1 km nach dem Start ein Singletrail begann, der uns erst mal 900 Höhenmeter auf einer Distanz von 4 km zur ersten Versorgungsstation führen sollte. Panik schlich sich ein, als wir merkten, dass das Tempo am Berg unglaublich langsam war. Überholen unmöglich, zumal es irgendwie unspornlich gewesen wäre, gefühlte 100 Teams zu überholen. Also beugten wir uns unserem Schicksal und kamen 10 min vor dem cut-off oben an. Mir kam in Erinnerung dass bei der gleichen Etappe vor 2 Jahren auch einige Teams aus der Wertung genommen wurden. Also schnell weiter und darauf hoffen, dass das Frühstück genügend Energie bis zum Erreichen der 2. Versorgungsstelle lieferte. Mich nervte dieser stetige Blick auf die Uhr, schließlich waren wir da, um die Trails zu genießen. Eine halbe Stunde lang haben wir laufend die Strecken, die lauffar waren und speed-hikend da, wo laufen unmöglich war, zurückgelegt. Aber es war leider wieder der Wurm drin und ich hätte losheulen können, als Manni sagte, er schafft das nicht, ich solle alleine weiterlaufen. Warum schon wieder eine Situation, wie am Vortag? Tatsache war, dass wir mit der Zeit knapp waren, aber ihn schon wieder alleine lassen? Unser Ziel war es doch nur, zusammen anzukommen und dabei unseren Urlaub zu genießen. Also was tun? Ich glaube, ihm hing der erste Tag noch ein wenig nach, und er war einfach noch nicht fit. Nachdem er mir mindestens dreimal versichert hat, ich solle laufen, er würde versuchen, etwas langsamer weiterzugehen, trennten wir uns. Ich war sauer auf den Veranstalter, weil er meiner Meinung nach zu viele Leute gleichzeitig auf die Strecke gelassen hat bzw. die Zeitlimits extrem eng nahm. An der 2. Versorgungsstelle kam ich 15 min vor dem

cut-off an, und sah die nächste Steigung, die auch als technisch schwierig angepriesen worden war. Auch dort schienen Leute im Berg zu kleben und das Tempo war sehr niedrig. Puh, und nur 15 min Puffer bis zur nächsten Versorgungsstelle? Das sah nicht gut aus. Meine Befürchtungen sollten sich bestätigen. Stau. Und wie. Dazu krasse Sonneneinstrahlung, extreme Temperaturen und erschöpfte Läufer. Oben angekommen, bestätigte der Blick auf die Uhr, dass nur noch 20 min Zeit bis zur nächsten Versorgung waren, die nahezu in Sichtweite knapp 300 Höhenmeter niedriger in 2 km Entfernung lag. Eine Gruppe von Läufern alberten rum und machten Gipfelfotos. Es stellte sich heraus, dass sie dachten, sie hätten knapp eine halbe Stunde länger Zeit und machten sich gemeinsam mit mir auf den Weg. Zwei Stürze später – die einige blaue Flecken und aufgeschlagene Hände zur Folge hatten – kamen wir an der 3. Versorgungsstelle an. Genau 5 min vor dem Zeitlimit. Ab jetzt hatten wir wieder unendlich Zeit – und zwar 2 Stunden für die verbleibenden 6 km, die nur noch einen finalen Downhill von 1000 Höhenmeter beinhaltete. Das ist das Schizophrene an der ganzen Zeitbemessung. Der Veranstalter kalkuliert die Zeit nach einer Formel, in die Streckenlänge und Gesamthöhenmeter eingehen, teilt dann die Zeit bis bzw. zwischen Versorgungsstellen nach den Horizontalkilometern ein. Das heißt, für einen Kilometer wird immer die gleiche Zeit bemessen, unabhängig, ob es steil berghoch, flach, oder bergab geht – und ohne den technischen Anspruch der Strecke zu berücksichtigen.

Um nochmal auf das Erreichen der 3. Versorgungsstelle zurückzukommen: Kurz nachdem ich dort eingetroffen war, wurde klar, dass noch über 100 Teams im Berg festhingen und die Station nicht im Limit erreichen würden. Das Zeitlimit wurde kurzfristig um eine Stunde verlängert und das im Ziel komplett aufgehoben. Jeder, der die 3. Versorgungsstelle erreichte, konnte dann gemütlich ins Ziel eintrudeln. Leider wurde das Zeitlimit für die 2. Versorgungsstelle nicht erweitert. Manni kam dort 3 min zu spät an und musste schon wieder den Bus zum Zielort nehmen. Mit ihm u.a. auch der Veranstalter der des Transrockies Trail Runs, der das Fehlen von Freibier bemängelte und den Transalpine Run im Vergleich zum Transrockies als unglaublich hart empfand. Die Stimmung bei der abendlichen Pastaparty war anschließend sehr gedrückt. Eine steigende Anzahl an Leuten, die wir kannten, war aus bereits dem Rennen ausgeschieden und der Frust der Leute über die straffen Zeitlimits, die fehlende Informationspolitik der verlängerten bzw. aufgehobenen Zeitlimits war hoch. Zudem wurde grundsätzlich bemängelt, dass zu viele Leute mit ungenügendem zeitlichem Abstand auf eine technisch sehr anspruchsvolle Strecke gelassen wurden, ungeachtet der klimatischen Verhältnisse. Aber auch die Organisatoren bzw. deren Helfer machten ihrem Frust Luft und von Seiten des Medical Teams wurde berichtet, dass einzelne Läufer wegen Dehydrierung bzw. zu großem Salzverlust mit dem Helikopter vom Berg geholt werden mussten. Für die nächsten Tage wurden strengere Kontrollen der Wassermengen, die mitgeführt werden mussten, angekündigt, und dass von nun an jeder, der eine Infusion benötigte (und das schienen bislang etliche Leute gewesen zu sein), disqualifiziert wird. Letzteres hat mich erschrocken, weil ich das für selbstverständlich gehalten hatte. An dem Abend kamen bei mir große Zweifel auf, ob ich den Transalpine Run, auch wenn ich noch in der Wertung war, wirklich beenden wollte. Irgendwie war der Spaßfaktor bislang auf der Strecke geblieben und ohne Manni zu finishen, war auch keine schöne Aussicht. Wir beschlossen, Tag 3 abzuwarten. Sollte der Tag in der Art verlaufen wie die beiden ersten, wollten wir abrechen und lieber für ein paar Tage nach Italien zu fahren.



3. Etappe: St. Anton am Arlberg/A – Landeck/A; 39,9 km • Aufstieg: 2019 Hm • Abstieg: 2494 Hm • Start 07:00 Uhr

Oh nein, nicht schon wieder. Der Tag startete mit der Hiobsbotschaft, dass eine Läuferin, die wir kannten, nachts mit einem Krampfanfall aufgrund von Elektrolytstörungen ins Krankenhaus kam und intensivpflichtig war. Nicht gut. Nach den ersten beiden Horrortagen ist die Nervosität an der Startlinie deutlich zu spüren. Nach dem Startschuss preschen alle so schnell wie möglich los, um möglichst nicht in den befürchteten Stau zu kommen. Nach dem ersten Kilometer mit 100 Höhenmetern folgte ein steiler Anstieg von über 700 Höhenmetern auf einer Horizontalstrecke von noch nicht mal zwei Kilometern. Und wenn viele dieselbe Strategie verfolgen.... Nein, diesmal geht die Rechnung zum Glück auf. Die Wege waren breit und irgendwann stellten wir erleichtert fest, dass der Tag weniger stressig werden würde als die ersten beiden. Etwas fehlte mir trotzdem - mein Teampartner! Nachdem Manni nun zwei Mal hintereinander das Zeitlimit nicht geschafft hatte und wieder hohe Temperaturen vorhergesagt wurden, die ihm ja in den letzten Tagen deutlich zugesetzt hatten, wollte er sich einen Tag Erholung gönnen. Immerhin stand eine Distanz von fast 40 km mit über 2000 Höhenmetern im Aufstieg und fast 2500 Höhenmetern im Abstieg auf dem Programm. Im Gegensatz zu den Vortagen sollten Teilstrecken auf bewaldeten Wegen verlaufen und somit war mit etwas Schatten zu rechnen. Glücklicherweise konnte Manni mit Holger, der seine Frau mit dem Camper begleitete und sie seelisch und moralisch beim Transalpine Run unterstützte, nach Landeck fahren. Heute waren die Zeitlimits realistischer, zumal einige Anteile der Strecke sehr gut zu laufen waren. Wir quatschten viel, irgendwie stieß man auch immer wieder auf dieselben Leute, und so langsam wurde der Transalpine Run zu dem, wie wir ihn kannten und liebten. Unterwegs gab es immer mal wieder einen Statusbericht von Manni per SMS: Vom Etappenziel aus wollte er den Läufern entgegenlaufen. Ich habe mich tierisch gefreut, als wir uns dann schon an der 2. Versorgungsstelle getroffen haben. Die

letzten 15 km sind wir dann gemeinsam nach Landeck gelaufen. Größtenteils ging es über eine Teerstraße bergab, aber trotz brennender Oberschenkel und leichten Schmerzen in den Knien war alles wunderbar - und es hat Spaß gemacht! Etwas überschattet wurde das ganze dadurch, dass Simone, die mich am ersten Tag gerettet hatte wegen Knieproblemen abrechen musste. Letztendlich haben wir die Entscheidung, den Transalpine Run abzubrechen, nochmal um einen weiteren Tag verschoben.



4. Etappe: Landeck/A – Samnaun/CH; 45,7 km • Aufstieg: 2861 Hm • Abstieg: 1829 Hm
Beim Briefing wurde diese Etappe als Königsetappe angekündigt. Fast 46 km mit fast 3000 Hm im Anstieg, davon mehr als 1600 HM am Stück direkt zu Beginn. Gut 100 km mit 6000 Höhenmetern im Aufstieg hatten wir in den drei zurückliegenden Tagen schon hinter uns gebracht – und die steckten ganz schön in den Beinen. Ich kann gar nicht sagen, wie oft ich mir im Hotel das Streckenprofil und die cut-off Zeiten angeguckt habe. Und jedes Mal Angst bekam. Ich war felsenfest davon überzeugt, dass dies der Tag war, an dem ich disqualifiziert würde. Start war bereits um 7 Uhr, auch nicht gerade meine Zeit. Nachdem Manni ja am Vortag auch wieder annähernd 30 km zurückgelegt hatte, er sowieso aus der Wertung war und ich gerne mit ihm die letzten Etappen laufen wollte, die von der Landschaft der Hammer waren und ihm zumindest noch eine verdiente Medaille einbringen sollten, hat er beschlossen, nochmal mit Holger zum nächsten Zielort zu fahren und mir wieder entgegenzulaufen. In den ersten Kilometern bin ich immer wieder auf Daniel vom Team „Nice Boys Finish Last“ gestoßen, dessen Teampartner wegen einer Monsterblase an der Ferse aussteigen musste. Ihn kannte ich noch aus dem letzten Jahr und wir hatten uns auch beim Zugspitz-Supertrail mehrmals getroffen. Irgendwann haben wir beschlossen, gemeinsam zu laufen. Tempo passte, Themen auch, und so war das ganze sehr kurzweilig. Ich glaube, wir haben uns gegenseitig gezogen, aber auch immer mal Pausen für Photos gemacht und die laufbaren Singletrails bei sehr angenehmen Temperaturen genossen. Irgendwann waren wir selber erstaunt, wie schnell

wir waren, zumal uns immer mehr Leute begegneten, die eher im Mittelfeld liefen. Manni wartete schon an der 3. Versorgungsstelle, und die lag genau an dem Punkt, wo Danni und mir die Motivation und Puste ausging, aber durch Manni wurden auch die letzten km nach Samnaun kurzweilig. Es gab zwar am Ende doch noch mehr Steigungen, als Manni behauptete, aber irgendwie haben wir es ins Ziel geschafft, und das noch vor dem angekündigten Gewitter, das ein paar Stunden später begann. Im Hotel angekommen, wurde mir dann auch klar, warum meine Füße so wehtaten: Natürlich war die Belastung der vergangenen Tage extrem, aber leider war das nicht die einzige Ursache: Der Zehennagel meines großen Zehs war blitzeblau. Das konnte doch nicht wahr sein! Warum war in diesem Jahr der Wurm drin? Nach ein wenig Überlegung und steigendem Schmerz durch nachlassende Endorphin-Ausschüttung, die den Schmerz während dem Laufen unterdrückt hatte, wurde klar, dass der der Druck durch den Bluterguss unter dem Zehennagel reduziert werden musste. Im medizinischen Slang wird das gerne als "Entlastung" bezeichnet. Emotional eher eine Belastung. Auch wenn ich eigentlich neugierig bin und Sachen, die ich noch nie getan habe, ausprobiere, habe ich mich doch nicht getraut, mit der Nadel in den Nagel zu stechen. Auch Manni wollte nicht so recht. So machten wir uns auf den Weg zum Zelt der Medical Crew im Zielbereich. Das Procedere war nicht schlimm, die Entlastung immens, aber eines war gemein: Alkoholhaltiges Desinfektionsmittel auf das offene Bohrloch zu tropfen. Autsch.

5. Etappe: Bergsprint Samnaun/CH; 6,23 km • Aufstieg: 731 Hm • Abstieg: 60 Hm

Bergsprint! D.h. Pausentag. Irgendwie brauchte ich Erholung. Am Vorabend hatten wir keine Lust auf Pasta-Party und haben uns stattdessen einen Riesen-Burger mit Kartoffelspalten reingepfiffen und sind kurz danach Schlafen gegangen. Ich war so vollgefressen, dass ich die ganze Nacht nicht schlafen konnte. Es regnete ununterbrochen. Die Motivation, einen Sprint hinzulegen, war auf einem sehr niedrigen Level. Vielleicht auf einer 0,3 einer Skala von 0 bis 1000. Immerhin war Manni mit dabei. Triefend nass und frierend sind wir nach einer Schlamm Schlacht - 2 m vor hieß 1 m zurückrutschen - oben im Ziel angekommen und dürften die Gondel nach unten nehmen. Zurück im Hotel ergab die Inspektion des Wellness-Bereichs unseres Hotels, dass dort ein riesengroßer Whirlpool und eine super-schöne Saunalandschaft auf uns wartete. Mehr brauche ich nicht zu berichten. Burger gab es heute auch nicht.

6. Etappe: Samnaun/A – Scuol/CH; 37,1 km • Aufstieg: 2064 Hm • Abstieg: 2698 Hm

Trotz Pausentag habe ich das Gefühl, sehr müde zu sein und keine rechte Lust mehr zu laufen. Aber Manni ist wieder dabei! Vor uns liegen 37,1 Kilometer mit 2064 Höhenmetern Anstieg und knapp 2700 Höhenmeter im Abstieg. Zum Glück geht es nach dem Start auf einem breiten Forstweg nach oben. Kein Stau. Die V1 auf dem Zebblasjoch erreichen wir nach ca. 5,5 km und 700 Höhenmetern in einer bombastisch-guten Zeit. Das scheint ein vielversprechender Tag zu werden! Auch die nächsten Gipfel, die Fuorcla Val Gronda und den Flimberpass, steuern wir ohne Zeitnot an. Und so geht es weiter zur 2. Versorgungsstelle. Dort sind wir so gut, dass wir uns eine längere Pause mit leckerer Suppe gönnen und die nächsten 1000 Höhenmeter zur Fuorcla Champatsch in aller Ruhe angehen. So hatten wir uns alle Etappen vorgestellt! Die Laufbedingungen waren optimal und das angekündigte Gewitter blieb zum Glück aus. Nur einen kleinen Graupelschauer haben wir im finalen Abstieg abbekommen. Im Zielbereich wartete das verdiente Bier auf uns.



7. Etappe: Scuol/CH – St. Valentin an der Haide/I; 37,8 km • Aufstieg 1633 Hm • Abstieg: 1369 Hm

Die Etappe der Etappen. Trotz einer Länge von knapp 38 km und über 1600 Höhenmetern eine der Etappen, die ich mir nicht schöner sein kann. Und zwar soll es heute durch die Uina Dadaint-Schlucht gehen. Aufgrund von Erdbeben wurde die Verpflegungsstelle vorverlegt - nicht nur wir waren scharf auf die Verpflegung, sondern auch viele Touristen, die gemächlich unterwegs waren. Wieder lagen wir hervorragend in der Zeit und konnten daher die Ausblicke genießen und uns einfach nur über die schöne Strecke freuen. Eine lange Tangente zog sich vom Schingenpass Richtung 2. Versorgungsstelle bei Plantapatsch. Hier waren viele Leute zum Anfeuern – auch viele ausgestiegene Läufer. So langsam war es nicht mehr das Wetter, das den Leuten zu schaffen machte, sondern Magen-Darm-Beschwerden, Erkältungen und Blessuren des Bewegungsapparates. Zwar freute man sich, bekannte Gesichter zu sehen, aber irgendwie war es auch traurig. Der Rest der Strecke verlief unspektakulär. Wir hatten Zeit und genossen unseren gemeinsamen Lauf und das Finish in St. Valentin. Und anstelle der Pasta-Party eine genial-gute Pizza.



8. Etappe: St. Valentin an der Haide/I - Sulden am Ortler/I; 42,6 km • Aufstieg: 2381 Hm • Abstieg: 1934 Hm

Der letzte Tag! Herrlich! Nachts sind Manni und ich wach geworden und hatten uns gewundert, dass wir vor Müdigkeit nicht mitbekommen hatten, dass hinter unserem Hotel ein ziemlich großer Bach war. Der Blick bei Helligkeit zeigte keinen Bach: Die Strömungsgeräusche kamen vom Regen! Also hatte es uns nun auch noch das schlechte Wetter erwischt. Schade, und das am letzten Tag! Die Erinnerung an die gleiche Etappe vor zwei Jahren rief viele Erinnerungen wach: Erst geht eine fast 30 km lange Strecke ziemlich flach und hervorragend laufbar am See und Waldwegen entlang (was sind schon 500 Höhenmeter auf so einer Distanz!), aber dann folgt ein 6 km langer Aufstieg mit fast 1800 Höhenmetern am Stück zum Bärenjoch. 30% mittlere Steigung! Der zieht sich, ohne dass die Uhr einen Ausschlag zeigt. Und das gleiche dann wieder runter. Vor 2 Jahren war es oben so neblig, dass man die Fixseile sehen konnte, aber nicht abschätzen konnte, wie tief es neben einem heruntergeht. Wahrscheinlich war das auch das Beste so. Egal. Nur noch die eine Etappe. Beim Frühstück treffen wir auf ein paar Läufer und erzählen, dass wir das Briefing am Vorabend geschwänzt hätten. Es folgt eine Nachricht, die besser nicht sein kann: Es wird die Alternativroute gelaufen. Wegen starkem Schneefall ist ein Aufstieg zum Bärenjoch (liegt auf fast 2900 Höhenmetern) unmöglich. Die Schneefallgrenze ist auf 2400 m gesunken. Wir werden knapp an der Schneefallgrenze laufen, den Gipfel auslassen und so 500 Höhenmeter und knapp 2 km sparen! Wie wundervoll ist das denn?

Der Lauf vergeht wie im Fluge. Der Regen ist nicht wirklich schlimm – vom Vorjahr und diversen Trainingsläufen sind wir das ja gewöhnt – und dann geht der Countdown los. Letzte Versorgungsstelle, viele freudige Gesichter und ein dickes „Danke“ an alle Leute vom Orga-Team und Medical-Team, als auch an die ausgestiegenen Leute, die einfach der Hammer sind und uns immer wieder anfeuern, und dann verschwinden wir zum letzten Anstieg in den Wald. Nur noch 5 km. Irgendwann kommen wir in Sulden an. Es regnet noch immer, ein paar letzte Schlammpassagen und dann sind wir an der Festhalle. Ähnlich wie in Frankfurt gibt es einen dem Wetter geschuldeten Zieleinlauf in die Halle. We did it. Es war vorbei. Erstmal gibt's die

Medaillen, dann ein letztes Foto. Dann die heiße Dusche. Und am Abend das Finisher-Shirt, auf das ich diesmal gar nicht so stolz bin: Manni hat sich tapfer geschlagen, aber ohne ihn zu finishen, ist nicht wirklich schön.

Fazit: Vielleicht im nächsten Jahr doch einen Strandurlaub statt Berglauf?? Mal sehen. Trotz aller Widrigkeiten, mit denen wir zu kämpfen hatten, macht so ein Etappenlauf doch süchtig.

