

## Vorbereitung auf den Goretex Transalpine Run – Teil 1

### Zugspitz Ultratrail am 18. Juni 2015

Goretex Transalpine Run heißt auch das diesjährige läuferische Ziel, das Manni und ich uns gesetzt haben. Die Route, von Oberstdorf nach Sulden, sind Annette und ich vor zwei Jahren schon größtenteils gelaufen, und die Erinnerung an 8 anstrengende Tage mit über 260 km Trails und 16.000 Höhenmetern ist geblieben – und zwar im positiven Sinne.



In der Vorbereitung auf den 3. Transalpine Run schleicht sich so langsam das Gefühl der Vorbereitungsroutine ein. Manni und ich standen wieder am Start des Zugspitz Basetrail XLs (35,6 km, 1850 HM im Aufstieg und 2050 HM im Abstieg) bzw. des Zugspitz Supertrails (60,1 km, 3000 HM im Aufstieg, 3400 HM im Abstieg), um erstmalig in diesem Jahr unsere Form in den Bergen zu testen und einen frühzeitigen Materialcheck zu absolvieren. Dank der Wetterverhältnisse – strömender Regen und oberhalb von 1700 HM Schnee – wurden wir direkt mit dem Extrem konfrontiert und konnten gerade unsere Schlechtwetterausrüstung ausgiebig testen.



Die Organisation war perfekt: Die Verpflegung war, wie bei allen Veranstaltungen, die Plan B organisiert, der Hammer. Neben dem üblichen Standard-Büffet, das wir ausführlich im Transalpine Laufreport von 2014 beschrieben haben, gab es sogar Pellkartoffeln, Tomaten-Mozzarella-Sticks, Haferschleim mit Honig und Rosinen, Reiswaffeln mit Schokolade, Neapolitaner und Red Bull!!! Wahrscheinlich „kullerten“ wir ins Ziel – nur so ist zu erklären, dass Manni hat seine Strecke in 5 h 26 min geschafft und damit sage und schreibe ganze drei Stunden im Vergleich zum Vorjahr herausgeholt hat, während ich mit 10 h 32 min genau 1 h 40 min schneller ins Ziel gekommen bin. Mit einem Augenzwinkern müssen wir aber gestehen, dass uns 6 km der Strecke inkl. 400 HM geschenkt wurden: Wegen der schlechten Wetterverhältnisse wurde die Schleife um die Bergstation Alpspitzbahn gestrichen– wir waren nicht wirklich böse.

## **Vorbereitung auf den Goretex Transalpine Run – Teil 2**

### **Swiss Iron Trail T41 am 15.08.2015**

Aufgrund beruflicher Verpflichtungen konnten wir nur eine kurze Trainingswoche in der Schweiz absolvieren. Komprimiert auf 4 Tage haben wir aber dann trotzdem über 100 km mit insgesamt 6.500 HM geschafft. Als Höhepunkt des Trainings hatten wir uns diesmal den Swiss Iron Trail ausgesucht, allerdings eher die Pussy-Version – ein Trail-Marathon mit 2.300 HM im Aufstieg und das gleiche nochmal im Abstieg. „Pussy-Version“ deshalb, weil die richtig harten Läufer über 200 km mit über 11.000 HM am Stück (!!!) gelaufen ist – der Erstplatzierte hat dies in knapp 35 h geschafft, obwohl

dafür ein Zeitraum von maximal 66 vorgesehen war. Blöd nur, wenn sich das Training der ersten drei Tage (also über 60 km....) in den Beinen bemerkbar macht – und ein relativ knappes Frühstück in der allgemeinen Kraft niederschlägt.



Die Anstiege waren anstrengend aber machbar, die Abstiege, v.a. der von der Maienfurrga nach Arosa, absolut grauenhaft, dafür die Laune auf der Strecke prima. Kam man sich doch noch sehr fit vor, wenn man einen T201, T121 oder T91-Läufer überholte, die zu dem Zeitpunkt teilweise schon über 50 h non-stop unterwegs waren und deren Reststrecke auf der gleichen Route verlief wie unsere.



Profitiert haben wir von den Läufern auch hinsichtlich des Nahrungsangebots an der Verpflegungsstelle im Luftschutzbunker von Arosa bei km 24, wo es Pasta mit Sauce, echte Schweizer Schokki und eine Art Bifi aus Bündnerfleisch (und vieles mehr) gab. Das hat uns zu einer sehr langen Pause verleitet, aber zumindest wurden die Kohlenhydratspeicher aufgefüllt. Unterdessen änderte sich das Wetter draußen und es wurde mehr und mehr ungemütlich. Nach der letzten Versorgungsstelle bei km 35, wo wir wirklich mehr als liebevoll empfangen wurden („Was kann ich Dir denn Gutes tun“ und „Nehmt Euch doch noch was für unterwegs mit – wir haben genug von allem“) und Bierzeltgarnituren und Wolldecken in einer Garage zum Verweilen einladen, fing es dann an wie aus Kübeln zu schütten. Den letzten Anstieg (550 HM auf 2,5 km Distanz) schafften wir aber auch noch bevor das 5 km-Schild kam, auf das wir schon so sehnsüchtig gewartet haben. Ab hier ging es nur noch begab und wir haben es so richtig krachen lassen – mein allerschönster Abstieg bislang mit dem Gefühl zu fliegen! Am Ende kamen wir mit 9h 00 min 32 s ins Ziel (gar nicht so schlecht für den Lauf!), wurden mit Handschlag herzlich vom Organisator und Streckenchef empfangen und erhielten neben einem Finisher-Shirt auch eine frisch gegrillte Wurst. Auch hier wieder: Mission erfüllt. Testläufe und Training für den Transalpine Run mit Bravour bestanden! Und mit dem Gefühl nach

Hause gefahren, direkt wieder loslaufen zu können. Jetzt sind es noch 11 Tage bis zum Start des Transalpine-Runs....

Hier noch ein paar Trainingsimpressionen:





