

Lauftagebuch TAR2010

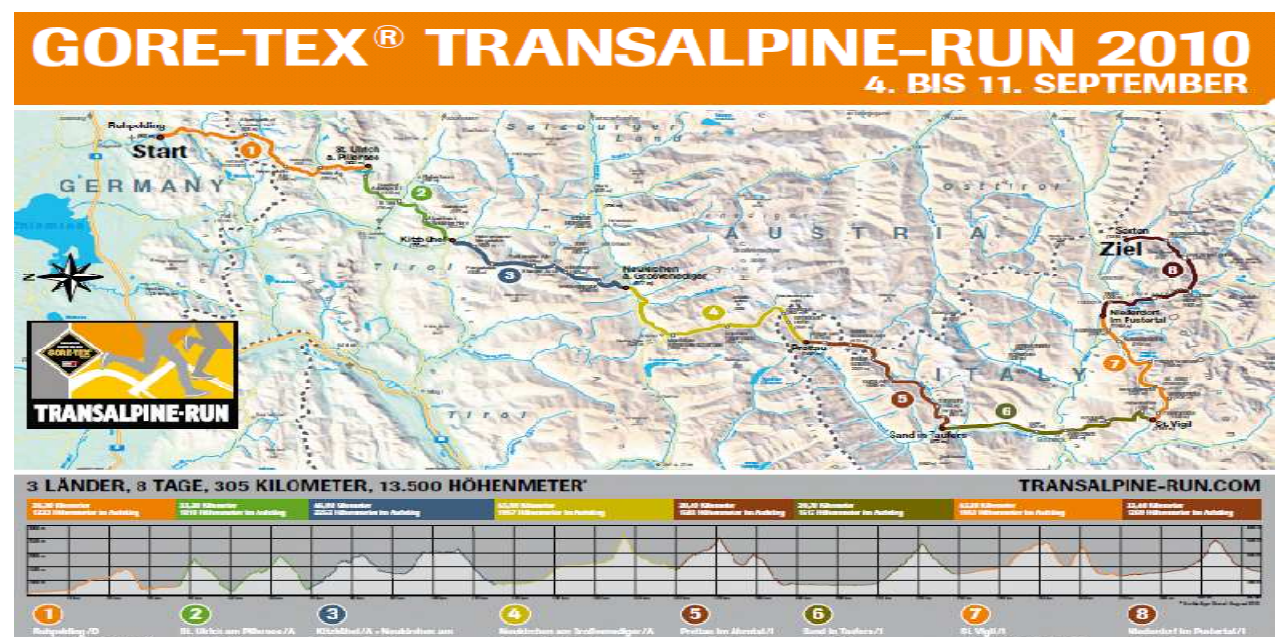


(Team „Erdinger Alkoholfrei“ Nr.143 – Pieri/Kadner – Master)

IN 8 TAGEN ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN - Drei Länder, ca. 310 Kilometer Horizontaldistanz und 28000 Höhenmeter in Auf- und Abstieg

Er hat den Ruf, einer der härtesten Ultra-Bergläufe der Welt zu sein: der „Gore-Tex Transalpine-Run“. Vom 04.09.-11.09.2010 hat das Rennen nun zum sechsten Mal stattgefunden. Start auf der Ostroute war dieses Jahr in Ruhpolding im Chiemgau, das Ziel war Sexten in Südtirol. 273 Teams (je 2 Läufer) aus 25 Nationen gingen an den Start, 182 Teams erreichten als Finisher das Ziel.

Männer:	86 Teams gestartet, davon 58 Finisher
Master:	75 Teams gestartet, davon 53 Finisher
Senior-Master:	22 Teams gestartet, davon 16 Finisher
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)

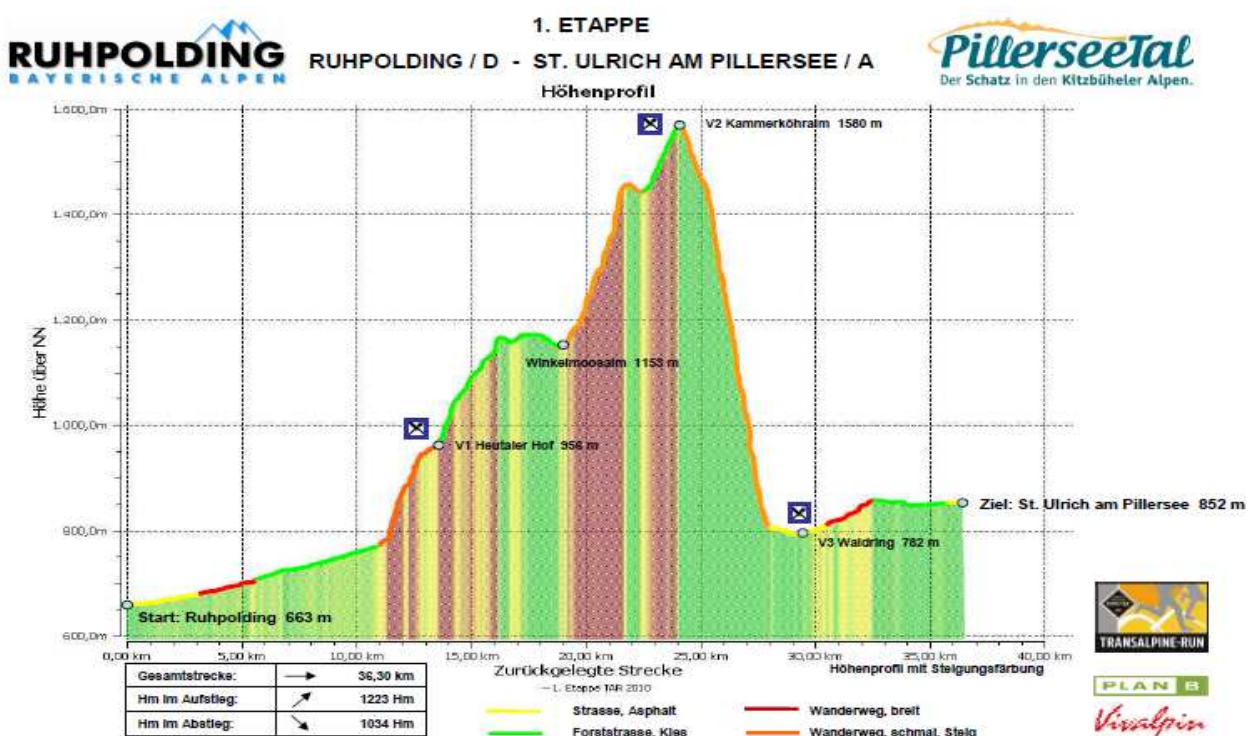
Bei Nieselregen und lauter Musik (AC/DC "Highway to Hell") stehen wir, Guido und ich (Master-Team Nr.143), kurz vor 11:00 Uhr am Start. Was kommt da auf uns zu? Sind wir richtig und auch gut genug vorbereitet? Ein Blick auf die anderen Teilnehmer bestätigt uns sofort, hier sind lauter „positiv Verrückte“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

Aber auch wir haben uns auf diese Woche lange (ein knappes Jahr) vorbereitet und wollen uns unseren Traum unbedingt erfüllen, in acht Tagen das Ziel in Sexten als „Finisher“ zu erreichen!!! Außerdem wird unsere körperliche Verfassung ja vor und nach jeder Etappe, im Rahmen einer „Studie zur Ausdauer- und Regenerationsfähigkeit“ der Uniklinik Innsbruck, umfassend geprüft. Da unser gesamtes Gepäck täglich vom Veranstalter transportiert wird, laufen wir nur mit einem leichten Rucksack (Getränke, Riegel, Wetterkleidung, Erste Hilfe-Set, Handy). Es kann also losgehen!

Mit über 1200 Höhenmetern im Aufstieg verlangt diese Etappe zwar noch keine extremen Kletterfähigkeiten, knapp 37 Kilometer Horizontalentfernung entsprechen jedoch schon knapp der 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 Winkelmoosalp, 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 erschöpft, aber sehr glücklich erreichen.

Nun folgen der 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 trockene Kleidung bekommen.

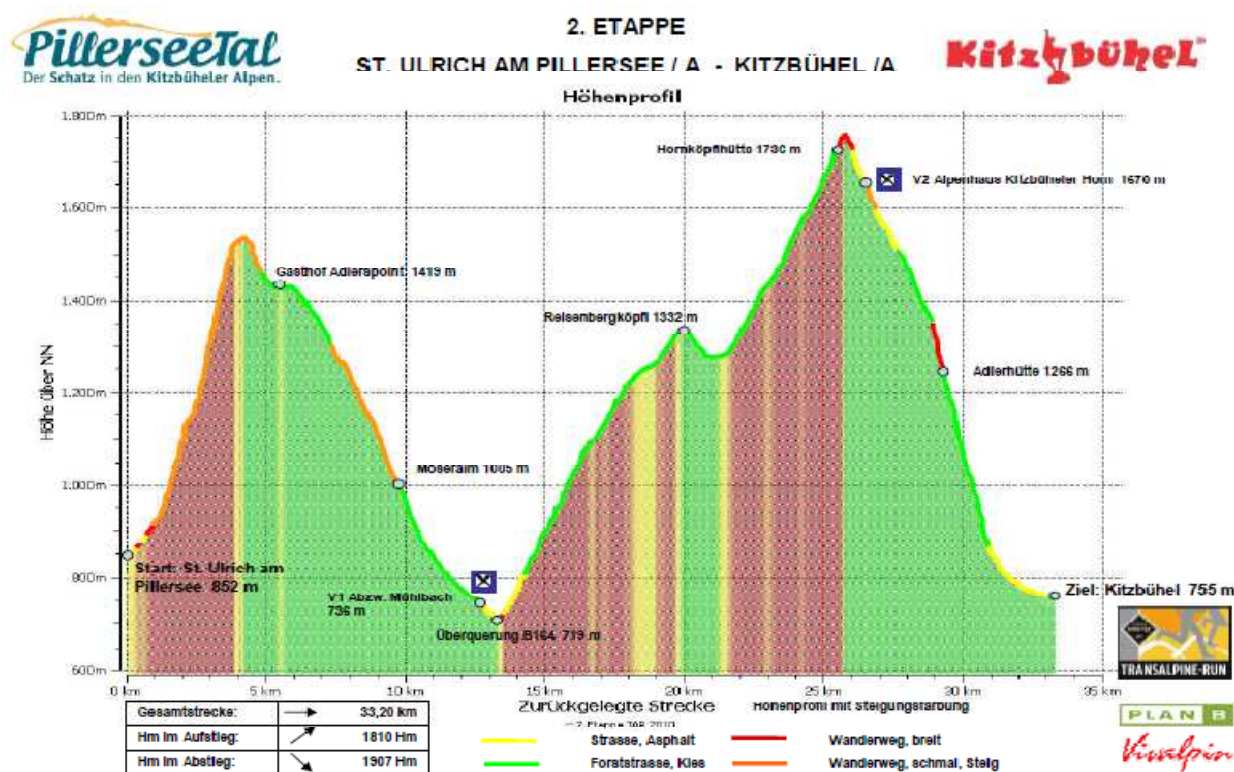


2. Etappe: St. Ulrich a. Pillersee (A) – Kitzbühel (A) (33,2km; 1810Hm Auf; 1907Hm Ab)

Der Wecker klingelt bereits um 05:00 Uhr, denn die Gepäcktaschen müssen genau 1,5 Stunden vor dem Start in den Quartieren für den Transfer bereitgestellt werden. Nach einem leckeren Frühstück bei unseren Wirtsleuten sind wir bereits 06:30 Uhr im Startbereich. Nun folgt der ärztliche Check bei Maria, Hannes und Kai, den Profis der Uni Innsbruck. Alles in Ordnung! Pünktlich stehen wir dann 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 Finale ein abwechslungsreicher, aber ziemlich langer Abstieg über 1000 Höhenmeter nach Kitzbühel wartet. Aber das Panorama und die neuen Bekanntschaften lenken uns von der extremen Anstrengung ab.

Im Ziel erwarten uns bereits Carola und Christopher (Freunde eines Mixed-Teams) mit einem kühlen Bier, was uns an diesem Tag natürlich besonders gut schmeckt! Auch heute stellen wir wieder fest, dass neben der körperlichen Fitness auch die Verpflegungsstellen mit Zeitmessung (V1-V3) eine sehr große Herausforderung darstellen! Das Zeitlimit an den Meßstellen ist für Geschwindigkeiten von ca. 7-10 Kilometer/Stunde horizontal sowie 500-600 Höhenmeter/Stunde vertikal berechnet, also wirklich eine echte Herausforderung für uns!

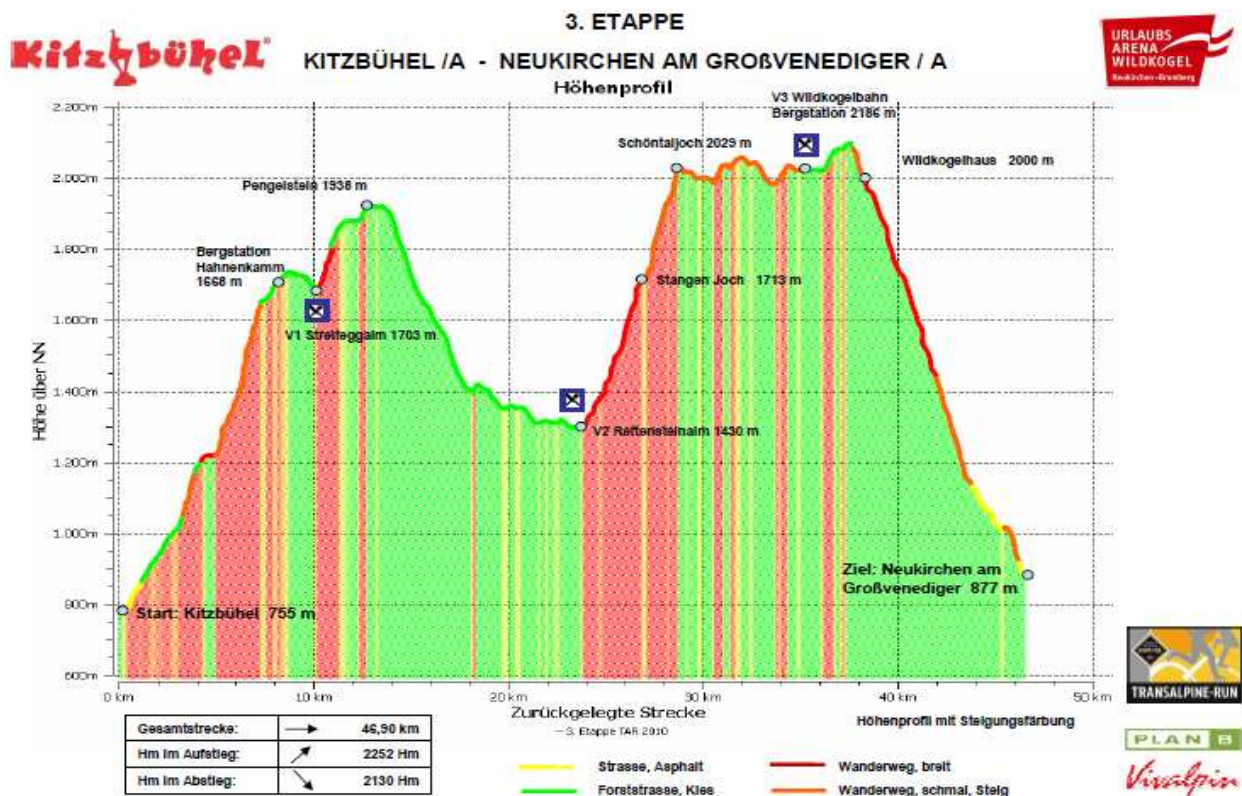


3. Etappe: Kitzbühel (A) – Neukirchen (A) (46,9km; 2252Hm Auf; 2130Hm Ab)

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“! 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 Zeit aufzuholen. Das Bier wollen wir heute bereitstellen! ☺ Und der großartige Ausblick auf das Massiv des Wilden Kaisers und die 3000er der Venedigergruppe (im Nationalpark Hohe Tauern) sowie das Superwetter entschädigen uns für die heutigen Anstrengungen.

Regeneration ist das Zauberwort für derartige Etappenläufe! 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 die „Weicheier“ (wie uns) spezielle Alternativen, in Form von Pensionen oder Hotels, für die wir uns entschieden haben! ☺

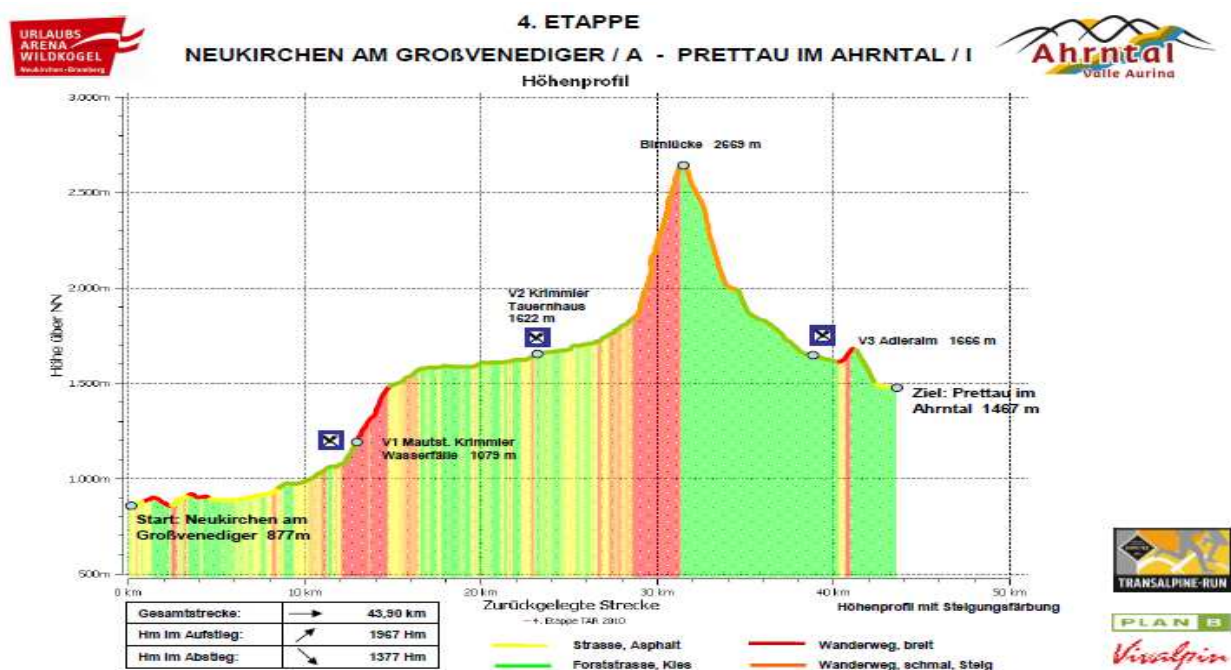


4. Etappe: Neukirchen (A) – Prettau im Ahrntal (I) (43,9km; 1967Hm Auf; 1377Hm Ab)

Horror! Auch die heutige 4. Etappe von Neukirchen nach Prettau im Ahrntal hat volle Marathondistanz! Und heute geht es über den Alpenhauptkamm, mit 1967 Höhenmetern Aufstieg und danach über die 2667 Meter hohe Birnlücke (höchster Punkt des Transalpine-Runs 2010). Bei starker Bewölkung laufen wir zuerst ca. 10 km in der Ebene zu den Krimmler Wasserfällen. Da sich Guido bereits seit dem 2. Tag mit starken Schmerzen an Schienbein, Sprunggelenk und Knie quält, sind speziell die geraden Strecken sehr mühsam für ihn.

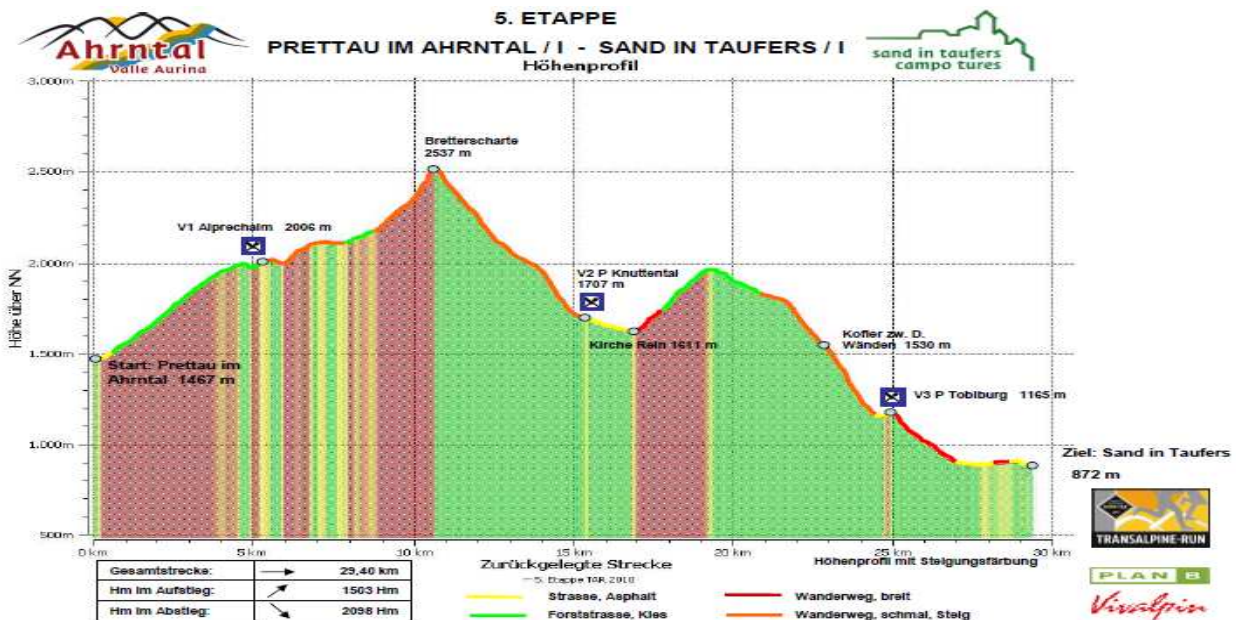
Der Aufstieg an den Wasserfällen und der lange und sehr windige Lauf im Krimmler Achenal verbessern die Situation kaum. Erst auf dem steilen Schmutzgerpfad zwischen Österreich und Italien erkennen wir unseren guten Trainingszustand. Das Wetter wird zusehends schlechter und die Temperaturen liegen an der Birnlücke um den Gefrierpunkt. Nun 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 und im vorgeschriebenen Zeitlimit.

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 Haus vermittelt hat, danke dafür!



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

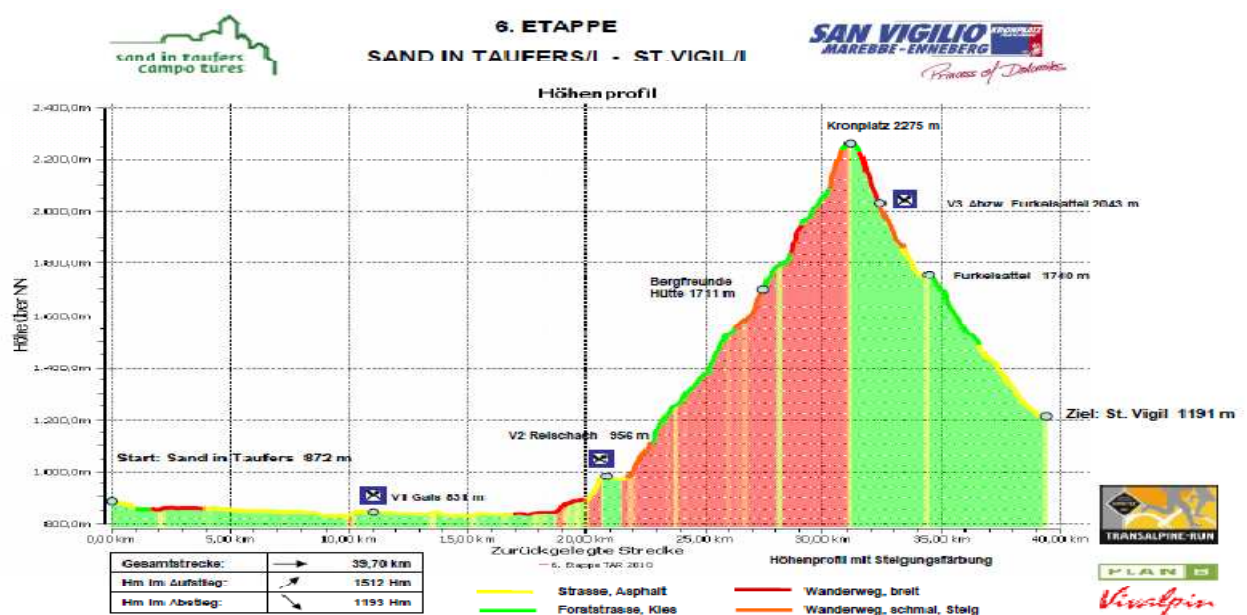
Bei gutem Wetter könnte man sie sehen, die Gipfelkette der Zillertaler Alpen! Leider läßt dies der Frühnebel heute Morgen nicht zu. Die 5. Etappe des Transalpine-Runs über knapp 2000 Aufstiegs-Höhenmeter und fast 35 Kilometer (aktualisiert) führt in das Herz der Rieserfernergruppe im Süden des Ahrntals. Auch heute stößt die Route in hochalpines Gelände vor und ist an landschaftlicher Schönheit kaum zu überbieten. Nach dem kurzen Abstieg zur Durra Alm begeistert die lange Traverse an den Südhängen des Reintals mit perfektem Laufgelände. Wegen eines Murenabgangs wurde leider eine Umleitung von 5km und 500Hm notwendig. Damit erhält auch die als „Regenerationsetappe“ geplante „5.“ einen sehr anspruchsvollen Charakter. Der große Vorteil dieser Änderung lag sicherlich in den großen Heidelbeersträuchern, die wir gerne geerntet haben. Als Abschluss der Etappe folgt dann der einzigartige Steig entlang der Reinbach Wasserfälle nach Sand in Taufers.



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

Achtung! Auch heute wird mit 39,70 Kilometern fast wieder eine Marathondistanz gelaufen! Da empfinden wir die nur 1512 Aufstiegs-Höhenmeter fast als Erholung. ☺ Allerdings beginnt der Tag wieder mit einer unendlich langen, ebenen Laufstrecke, einem Halbmarathon im Tauferer Tal bis nach Bruneck. Das ist natürlich wieder Gift für Guidos Verletzung und eine echte Herausforderung für uns als Team! Und durch das mäßige Tempo macht nun auch bei mir die Oberschenkelmuskulatur „zu“. Spaß sieht wirklich anders aus!

Nach Überquerung der Rienz folgt dann der endlos scheinende Anstieg auf den Kronplatz, der erst im Gipfelbereich die Aussicht auf die Dolomiten im Süden freigibt. Der finale Downhill nach St. Vigil kommt uns nun wie eine Erlösung vor. Die Sonne und das immer näher kommende Sexten bringen unsere Stimmung schnell wieder auf Hochform.

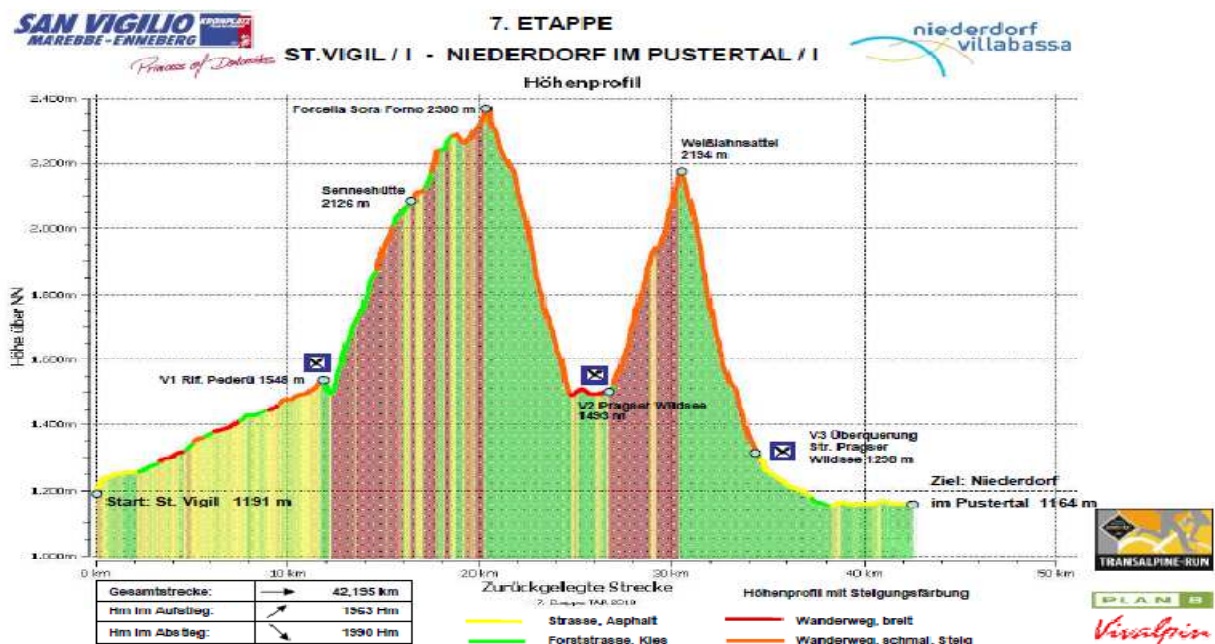


7. Etappe: St. Virgil (I) – Niederndorf im Pustertal (I) (42,195km; 1963Hm Auf; 1990Hm Ab)

Nach einer „Supernacht“ im Hotel und einem ebensolchen Frühstück sind wir wieder voll motiviert und freuen uns auf die vorletzte Etappe, die uns über 42,2 Kilometer und knapp 2000 Aufstiegsmetern dem Endziel bis auf 33,40 Kilometer näher bringt. Das Wetter ist fantastisch und verspricht einen tollen Tag!

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 dem Dorf 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. Über die Seekofelhütte, an der wir uns die Zeit für einen sehr leckeren Espresso „TOGO“ nehmen, und den Alta Via Dolomiti Nr.1, wird nach einem sehr steilen Abstieg der Pragser Wildsee erreicht. Nach einer Seenumrundung folgt nun ein weiterer, extrem steiler Anstieg auf die Weißlahnscharte. Hier werden die Dolomiten wieder kurz nach Norden, Richtung Niederndorf verlassen.

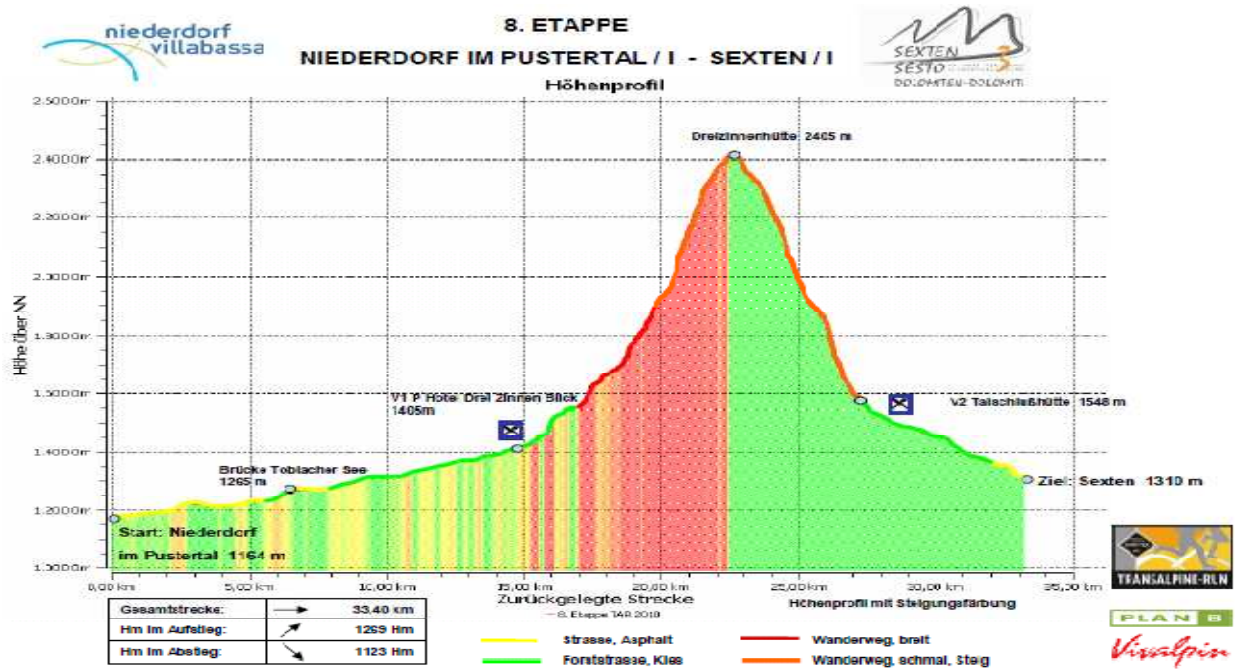
Auch heute erweist sich die letzte Zeitmessung V3 als mächtige Herausforderung. Auf die Minute genau erreichen wir diese magische V3 und sind nun sicher, in Sexten als Finisher anzukommen!



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 Finisher. Unsere Gedanken fliegen schon voraus zum Zieleinlauf und eine „Gänsehaut“ ist unübersehbar. Einfach Geil!!! Noch ein paar Meter und ...

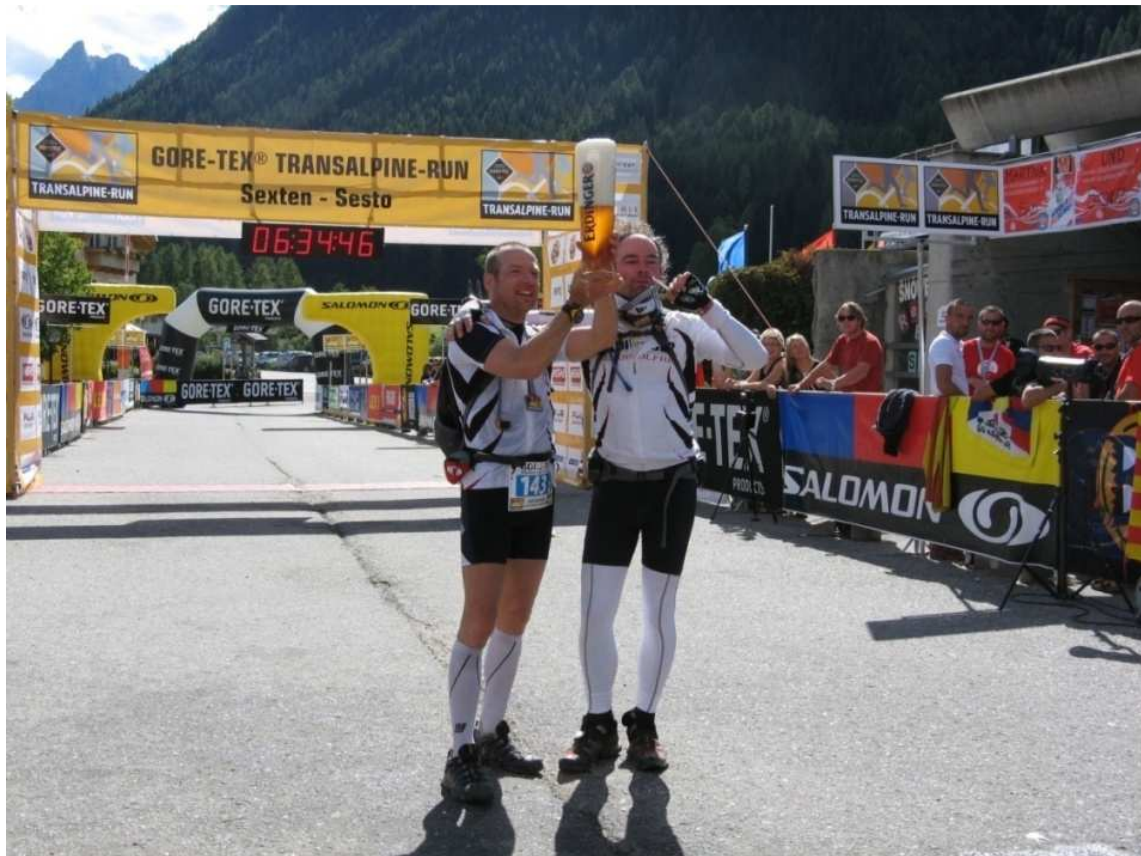
Diese Schlussetappe führt uns von Niederndorf in den herrlich gelegenen Dolomitenort Sexten. Da heißt es jetzt allerdings noch einmal, fast 34 Kilometer zu absolvieren, die es in sich haben! Und die Kulisse kann wirklich nicht atemberaubender und schöner sein! Hin, hinauf und entlang der Drei Zinnen, dem Wahrzeichen der Dolomiten, und dann nur noch hinab durch's Fischleintal ins Ziel.



Zielankunft in Sexten



Zielankunft des „Team Erdinger Alkoholfrei“ nach 8 Tagen, 310 Kilometer Horizontal-distanz und respektablen 28000 Höhenmetern in Auf- und Abstieg!



Großartig, wir haben es als Team geschafft und unseren Traum verwirklicht!
„Wir sind Finisher beim TAR2010“

Fazit

Das Ergebnis zeigt eindrucksvoll, daß unsere eigene Vorstellungskraft, verbunden mit einer professionellen und optimalen Vorbereitung, solche ungewöhnlichen Ergebnisse möglich macht.

Oftmals verhindern nur langjährige Konditionierungen und Meinungen anderer, daß wir unsere „Grenzen“ überschreiten und unser eigenes Leben auch selber gestalten.

Schon Goethe sagte: „Was immer du tun kannst oder wovon du träumst, fang damit an!“

Ganz herzlich möchten wir uns auf diesem Weg bei Frau Waltraud Kaiser von der Brauerei „Erdinger Weißbier“ für die großartige Unterstützung bedanken!

Wir „wachsen“ weiter! Bis zum Wiedersehen im nächsten Jahr auf der Westroute ☺

Uwe Kadner und Guido Pieri