



Startbereit: Die Ultraläufer der DJK Gütersloh, von links Herman Hidajat, Arthur Podkocki, Andreas Klinkenberg, Michael Riewe, Ulrike Rannacher, Iris Klingbeil, Klaus Mathee und Thomas Schöning, fiebern in Oberstdorf dem Transalpine-Run entgegen. Am Samstag beginnt hier eine Acht-Etappen-Tour über die Alpen bis nach Sulden in Südtirol.

In acht Tagen zu Fuß über die Alpen

Leichtathletik: Vier Zweierteams der DJK Gütersloh stehen am Samstag in Oberstdorf am Start des spektakulären Transalpine-Run. Thomas Schöning hat Respekt: „Es ist die größte sportliche Herausforderung meines Lebens“

Von Wolfgang Temme

Gütersloh. Die Dimensionen wären schon im Flachland gewaltig: 273,8 Kilometer in acht Tagen. Gelaufen wird aber über die Alpen. Auf dem Weg von Oberstdorf nach Sulden – von Deutschland über Österreich und die Schweiz bis nach Italien – sind 16.150 Höhenmeter im Aufstieg und 14.407 Höhenmeter im Abstieg zu bewältigen. Wenn am Samstag um 9 Uhr der Startschuss für die 15. Auflage des „Transalpine-Run“ fällt, eines der härtesten und zugleich spektakulärsten Trailrunning-Events der Welt, beginnt auch für acht Läuferinnen und Läufer der DJK Gütersloh ein riesiges Abenteuer. Zusammen mit rund 600 weiteren Teilnehmern, aufgestellt in festen Zweierteams, hoffen sie am Samstag, 7. September, das Ziel in Südtirol zu erreichen.

„Es ist die größte sportliche Herausforderung meines Lebens“, sagt Thomas Schöning. Aus jedem Wort des 56-jährigen Clarholzers spricht der Respekt vor der Alpenüberquerung über die in diesem Jahr gewählte Westroute. Deren „bergsteigerischer“ Höhepunkt ist am letzten Tag die auf 2.886 Meter unterhalb der gewaltigen Gletscherbrüche des Ortlers gelegenen Tabaretta-Scharte. Schöning war jahrelang ein guter Volks- und Straßenläufer auf den üblichen Dis-

tanzen, bis er in die Gruppe der Ultraläufer hineingeriet, die sich bei der DJK Gütersloh um Klaus Mathee gebildet hatte. Mit dem erfahrenen Friedrichsdorfer bildet er nun ein Team für den „TAR“, wie der lange Lauf in der Szene kurz genannt wird. Unter Druck setzt ihn die bisherige Bilanz seines Partners, der schon zweimal gestartet ist: „Ihm ist jeweils der Partner abhanden gekommen“, verweist Schöning auf die Tatsache, dass durchschnittlich 20 bis 30 Prozent der Teilnehmer den Strapazen kurzzeitig Tribut zollen. Und alleine weiterlaufen ist aus Sicherheitsgründen verboten. „Wenn alle vier Teams der DJK Gütersloh ins Ziel kämen, wäre das schon selten“, glaubt er.

Natürlich haben sich alle über viele Monate hinweg gewissenhaft und ehrgeizig vorbereitet. Thomas Schöning etwa, ein vielmaliger

Hermannsläufer, absolvierte den Brixen-Marathon mit 2.400 Höhenmetern, den Drei-Zinnen-Lauf und den Stubaital-Trailrun über 63 Kilometer mit 5.500 Höhenmetern. Er trainierte 130 bis 140 Kilometer pro Woche, streute lange Läufe über fünf oder sechs Stunden ein („Das waren viele einsame Tage“) und lernte im Teutoburger Wald viele neue Ecken und Strecken kennen. Häufig machte sich Schöning, bei der Firma Anlagentechnik Rippert in Clarholz in leitender Funktion tätig, frühmorgens um fünf oder sechs Uhr auf den Weg – und genoss das Naturerlebnis: „Ich habe Rehe, Wildschweine und einen Luchs gesehen.“ Und er gewöhnte sich zur eigenen Überraschung an das Laufen mit Trail-Stöcken.

Die werden ihm in den Alpen vor allem bei den langen, steilen Abstiegen helfen. Den größten Re-

spekt hat der 1,92 Meter große und 73 Kilogramm leichte Langstreckler nämlich nicht vor dem Bergauf-, sondern vor dem Bergablaufen: „Man hat richtig Geschwindigkeit und bremst alles mit der Muskulatur ab.“ Dass die Fußpflege nicht erst im Wettkampf wichtig ist, sondern schon in den Wochen der Vorbereitung, versteht sich von selbst. „Blasenbildung sollte man unbedingt vermeiden.“

Nicht beeinflussen können die Läufer das Wetter. „Das ist meine zweitgrößte Angst“, gesteht Thomas Schöning. Angesichts der hochalpinen Topographie ist alles möglich – von Sonnenschein bis Schneefall und Hagel, Sturm, Gewitter, Hagel und Kälte. Mit Schneefeldern ist häufig zu rechnen, denn auch bei der vierten Etappe von Landeck nach Samnaun (46,3 km) und auf der sechsten

Etappe von Samnaun nach Scuol (40,7 km) geht es über 2.700 Meter hinaus. Dazwischen liegt als fünfte Etappe ein „Bergsprint“ über 7,8 Kilometer mit 834 Höhenmetern hinauf auf die Alp Trider (2.500 m). Viele Streckenabschnitte kennt Thomas Schöning übrigens schon von diversen Touren mit Skiern oder Mountainbike.

Fast wäre das Abenteuer für ihn geplatzt. Nach der Anmeldung im Januar, für die jeder Teilnehmer 890 Euro auf den Tisch legen musste, warfen ihn im Frühsommer Knieprobleme zurück. Nach mehreren Arztbesuchen pausierte er drei Wochen und wollte sich schon abmelden, bis die Schmerzen plötzlich verschwanden. Just da drohte sein Partner Klaus Mathee auszufallen, weil er beim Stubai-Marathon in ein Steigeisen gefallen war und vier Wochen aussetzen musste. Vielleicht gehen beide deswegen in Oberstdorf ausgeruht und nicht ausgepowert an den Start.

Die erste Etappe ist 39,4 Kilometer lang und führt über die Mindelheimer Hütte (2.013 m ü.NN) nach Lech. Sollte Thomas Schöning in acht Tagen das Ziel in Sulden erreichen, wird ihn dort seine Ehefrau empfangen. Petra Schöning, selbst eine exzellente Läuferin, absolviert die letzten beiden Etappen zusammen mit DJK-Trainer Hansi Böhme – auf dem Mountainbike.

Strenge Vorschriften: Notfallausrüstung, GPS-Uhr und Mobiltelefon obligatorisch

- Die DJK Gütersloh nimmt mit folgenden vier Teams am Transalpine-Run teil: Ulrike Rannacher (52), Gütersloh/Iris Klingbeil (45), Ummeln; Klaus Mathee (50), Friedrichsdorf/Thomas Schöning (56), Clarholz; Herman Hidajat (44), Gütersloh/Andreas Klinkenberg (49), Is-

selhorst; Micheal Riewe (44), Gütersloh/Arthur Podkocki (37) Gütersloh.

- Aus Sicherheitsgründen macht der Veranstalter, die Event-Agentur „Plan B“, jedem Teilnehmer strenge Vorschriften zur Ausrüstung. Warme, wetterfeste Kleidung (inklusive Handschuhe und

Mütze) ist ebenso obligatorisch wie Trinkbehälter und Personalausweis.

- Jedes Team muss einen Lauf-rucksack mit Notfallausrüstung (Verbandszeug). Außerdem sind eine Navigationsuhr mit eing gespeichertem GPS-Track und ein Mobiltelefon vorgeschrieben.