

Acht DJKler laufen den Transalpin Run 2019



Herman Hidajat, Andreas Klinkenberg, Arthur Podkocki, Michael Riewe, Ulrike Rannacher, Iris Klingbeil, Klaus Matthee, Thomas Schöning

(Auf dem Bild fehlen die 2-Etappenläufer Maic Richter und Michael Westerwalbesloh)

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. Am Samstag den 30. August viel um 9 Uhr der Startschuss für die 15. Auflage des "Transalpine-Run", eines der härtesten und zugleich spektakulärsten Trailrunning-Events der Welt,

Für die 8 (10) Läuferinnen und Läufer der DJK Gütersloh begann ein riesiges Abenteuer, zusammen mit rund 600 (+400) weiteren Teilnehmern, aufgestellt in festen Zweiertteams. hofften wir am Samstag, 7. September, das Ziel in Südtirol zu erreichen.

Da 20 bis 30 Prozent der Teilnehmenden vor dem Ende des Rennens aufgeben, war bei jedem von uns eine große Anspannung gegeben. Haben wir genug trainiert, ist der Körper für die Strapazen bereit, wie wird das Wetter, ...

Tag 1

Das Wichtigste :

Entgegen der Prognose sind ALLE Teams heute im Zeitlimit angekommen. Dazu gehören auch noch Maic Richter und Michael Westerwalbesloh die den TAR2Run absolvieren, also morgen die Etappe nach St. Anton auch noch mitlaufen.

Bei bestem Wetter sind wir nach teilweiser kurzer Nacht pünktlich um 9:00 gestartet. Durch herrliche Wälder und Hochalmen ging es über den Schrofenpass Richtung

Lech.

Trailige Bereiche wechselten ständig mit gut zu laufenden Pfaden.

Leider hatten vier von uns mit starken Magenproblemen zu kämpfen so dass die angepeilten Zeiten nicht ganz eingehalten werden konnten.

Die Wärme machte allen zu schaffen, auch den Siegern, da die Strecke vom VP1 zum VP2 sehr lang war und somit die Wasservorräte knapp wurden.

2 Männer Teams sind zusammen mit ca. 7:30 reingekommen, die nächsten 2 Männerteams zusammen mit ca. 8h und die Damen nach 9h, aber noch mit sicherem Abstand zur Cut Off Zeit.

Morgen auf Grund schlechtem Wetter am Nachmittag Start um 7:00

>> auf nach St. Anton

Tag2

Heute war nahezu bei Allen ein sehr guter Tag, wenige Probleme und 5-7h Spaß.

Aufstehen um 5:00 am Sonntag und Start um 7:00 ist nicht gerade angenehm, aber auf Grund der Wettervorhersage gut gewählt.

Nach kurzer Dorfrunde ging es steil ins Skigebiet zum Riflikopf hoch, d.h. auf 5km 900 HM. Das Wetter wurde immer besser und wir sind in die Sonne Richtung Flexenpass gelaufen. Der gefährlich angekündigte Wiesentrail war doch gut passierbar. Eine weitere steile Passage erwartete uns an der Alp Rauz (dem Übergang von Stuben) in Richtung Ulmer Hütte dem 2.ten Verpflegungspunkt. Durch die anfeuernden Zuschauer haben wir auch diese Passage gemeistert, um dann den abschließenden Trail nach St. Anton zu genießen.

Alle sind angekommen, trotzdem müssen wir uns heute von Michael Westerschwalbesloh und Maic Richter verabschieden, die für viele sicherlich unverstündlich, auch noch gerne weiter an diesem Event teilnehmen würden.

Tag3

Folgend unsere Beschreibung vom Tag 3 von St. Anton nach Landeck mit 39,6 km und 1.984 HM.

Heute mal aus der Sicht von Arthur & Michael:

Zunächst mal ein großes Dankeschön an das heutige Wetter: Entgegen aller Ankündigungen blieb das Unwetter heute weitestgehend aus, bis auf kleinere Regenfälle blieben wir trocken! Ohne die fallenden Temperaturen hätten wir auch komplett auf die Regenjacken verzichten können.

Die Strecke begann heute recht flach, die ersten 2km aus St Anton heraus waren entspannt, jedoch liefen viele Teams etwas oberhalb ihres Wohlfühltempo. Nach diesem kurzen Stück folgten 700hm auf rund 2,7km, hier möchte niemand im Verkehr stecken bleiben!

Die Steigung war aber gnädig zu uns, sie war sehr breit und die ersten 200hm moderat zu erklimmen! Erst dann wurde es etwas spack, der Single-Trail folgte und damit die lange TAR-Perlenkette. Danke der Unterhaltung von Holger und dem Team

Heribert waren wir aber ratzfatz oben!

Der folgende Downhill entwickelte sich aufgrund der Regenfälle von Sonntag zur reinsten Rutschpartie, viele Läufer hatten nach wenigen Metern bereits eine dicke Matschkruste am ganzen Körper.

Bei KM 7 folgte auch der wichtigste Meilenstein des heutigen Tages: Die Läufer unterschritten die wichtige Marke von nur noch 200km bis zum Ziel!

Ein kleiner Erdbeben sorgte für die einzige etwas heikle Passage des Tages, professionell angebrachte Kletterseile gaben uns aber ausreichend Halt.

Angeregt durch den Erd"Rutsch" folgten viele Läufer nur wenige Kilometer später ihrem inneren Kind und rutschten einen langen, feuchten Grashang juchzend auf dem Hosenboden hinab. Ein herrlicher Spaß!

Der zweite längere Anstieg des Tages zog sich von Kilometer 26-ca 31 um weitere 600hm, ohne Unterstützung der oben genannten Teams war dieser gefühlt länger und anstrengender!

Direkt im Anschluss ging es bergab bis wellig runter nach Landeck, kurz die Beine hochlegen, um 7Uhr gehts weiter auf die Königsetappe nach Samnaun: 46,3km mit 2.900m+ und 1.900m-

Tag 4

Die 4.te Etappe mit 46km und fast 3000HM war schon ein Brett. Es ging von Landeck aus über das Skigebiet Fiss Serfaus nach Samnaun, d.h. Die erste Landesgrenze wurde überschritten. Es waren aber steile Anstiege teilweise über schwarze Pisten zu meistern bis wir endlich die erste Verpflegung hatten.

Das Wetter war traumhaft und wir hatten schöne Aussichten über den Wolken die im Tal festgingen. Danach ging es über das Arezjoch in das Skigebiet von Ischgl Samnaun.



Kurz vor dem Ziel sind wir schon direkt vor unserem Hotel hergelaufen, wo man gerne schon eingekehrt wäre. Schlimm war das das letzte Kilometerschild in Wirklichkeit 1,7 km vorm Ziel stand, was nach 8:13-10:15h nicht gerade motivierend war.

Die Pastaparty fand an der Bergstation statt, wo wir gnädigerweise mit der Seilbahn hoch- und auch wieder runterfahren konnten.

Alle im Ziel und schöner Tagesabschluss.

Tag 5

Die 5.te Etappe startete auch aus Samnaun, da (nur) ein Bergsprint (7,6km, 823HM) Es wurde im Abstand von 10 s je Team gestartet in Blöcken, damit die schmalen Stiegen nicht zu stauig wurden.

Die besondere Herausforderung war dabei, dass die Langsameren vor den Schnelleren gestartet sind, so dass zusätzlich noch Überholen angesagt war, bei steilen engen Stiegen. Was die Cracks aber da für Zeiten gelaufen sind macht Uns sogar sprachlos.

Auch heute bei Traumwetter sind alle Teams angekommen.

Tag 6

Die Schweiz Etappe vom zollfreien Samnaun (haben wir aus Gewichtsgründen keinen Gebrauch von gemacht ..) bis ins Unterengadin nach Scuol (40,5 km, 2.775 HM). Eigentlich sollte die Etappe keine großen Schwierigkeiten machen, allerdings machten uns der krankheitsbedingte Ausstieg von Ulrike und später auch das Wetter zu schaffen. Es waren zwar nur zwei steile Anstige zu meistern, allerdings war die 2.te wie eine schwarze Wand, die nur aus einer Schotterhalde bestand. Aber auch hier stand wie immer der Racedirektor mit seiner großen Khglocke, die er stundenlang schwang, um auch die letzten den Letzten Tagesanstieg hochzutreiben. Einige von uns ereilte auch an der Stelle noch ein Hagelschauer und das Rennen stand kurz vor dem Abbruch, da sich ein Gewitter näherte.

Auch in Scuol erwartet uns Dauerregen und wir waren, als wir geduscht in unsrer Jugendherberge waren. Ulrike konnte mit einem anderen ausgestiegenen Teilnehmer bis zur Unterkunft mitfahren, so dass wir uns weiter um Sie kümmern konnten.

Tag 7

Am vorletzten Tag des Gesamtevents ging es von Scuol (CH) über eine Distanz von 44,9 km nach Prad am Stilfserjoch (IT). Obwohl dies die zweitlängste Etappe war, wurde sie von den Läufern eher als Erholungstag eingeschätzt. Die recht geringen Aufstiegsmeter (1698 hm) und verhältnismäßig niedrige absolute Höhe, waren eine willkommene Gelegenheit, um die letzten Kraftreserven für das Finale zu sammeln. Anders als sonst üblich ging es diesmal nicht sofort steil in den Berg sondern 7 km flach entlang des Inn. Anschließend konnten sich die Läufer auf eines der Highlights der gesamten Tour freuen - es ging entlang der Felswände und Tunnels der spektakulären Uinaschlucht nach Italien. Je höher es ging, umso schlechter wurde das Wetter. Nach den größtenteils sonnigen ersten fünf Tagen des Events kündigte sich bereits am Vortag der Wetterumschwung an. Kurz vor dem Schlinigpass kam der Winter. Die Kleidung wechselte innerhalb von wenigen Höhenmetern von kurzer Laufhose und T-Shirt auf Regenkleidung, Mütze und Handschuhe. Alles vom Veranstalter vorgeschriebene Pflichtausrüstung, die bei jedem Wetter mitgeführt werden muss.



Durch verschneite Passagen und weiter unten durch Dauerregen ging es teilweise durch die typischen Südtiroler Obstplantagen hügelig nach Prad. Während das starke Team Trödeltrupp 1 um Klaus Mathee und Thomas Schöning bereits mit ordentlichem Vorsprung vor den Teams 2 (Herman Hidajat/Andreas Klinkenberg) und Team 3 (Michael Riewe/Arthur Podkocki) im Ziel ankam, war die aufgrund des krankheitsbedingten Ausscheiden der Teampartnerin Ulrike Rannacher

alleinlaufende Iris Klingbeil noch mehrere Stunden auf der Strecke. Bei dem Wetter neben den körperlichen Strapazen eine extreme mentale Belastung.

Tag 8:

Für die 8. und somit finale Etappe hatte sich der Veranstalter für die noch im Wettbewerb verbliebenen Teilnehmer ein besonderes Schmankerln aufgehoben. Von Prad sollte es über eine Distanz von "nur" 31 km, dafür aber einen Gesamtanstieg von 2900 Höhenmetern entlang des Ortler nach Süden am Ortler in Südtirol gehen. Dabei sollte die geplante Strecke auch noch über lange Passagen in einer Höhe von knapp 3.000 m ü. N.N. führen.

Nach sieben fördernde Etappen ist das Laufen in der sauerstoffarmen Region eine Extrembelastung für die Athleten.

Doch es kam anders als ursprünglich geplant.

Wie an den Vorträgen bereits zu erahnen war, sorgt der Wettergott für starken Schneefall bis unter 2000 m ü. N.N.

Damit musste neue Alternativroute her. Mit 24,7 km Länge und 2300 hm ging es dann letztendlich unterhalb des Ortlers für die Läufer nach Sulden.

Während der gesamten Woche war unsere im Wettbewerb verbliebene weibliche Teilnehmerin im Schnitt 12 Stunden länger auf den Beinen als ihren männlichen Trödeltrupp-Mitbegleiter.

Es sind nicht nur 12 Stunden mehr an Leiden sondern 12 Stunden, die zwischen den extremen Belastungen an Regeneration fehlen.

In Anerkennung der besonderen Leistung von Iris Klingbeil beschlossen die sechs anderen "Trödler" sie gemeinsam über die gesamte Etappe zu begleiten.

Über die Streckenverkürzung war letztendlich niemand unglücklich. Die Strapazen der Tage zuvor haben schon ordentlich Spuren hinterlassen. Die Menge an Blasen- und Kinesiopflastern wurden von Tag zu Tag immer mehr. Was noch an den ersten Tagen nach ansehnlichem Laufen aussah, war am letzten Tag teilweise nur noch Humpeln.

Als die teilnehmenden Ultras der DJK Gütersloh nach insgesamt 277 Kilometern in der Sporthalle in Sulden einliefen, war es Iris Klingbeil vergönnt vor der Zielmatte ein Spalier ihrer Mitläufer passieren zu dürfen. Eine Aktion, die für Begeisterung der Zuschauer und paar vergossenen Glückstränen bei Iris Klingbeil sorgten.



Besonders freute es die DJK-ler, als sie im Ziel von Familienangehörigen und dem Trainer der DJK-Laufabteilung Hansi Böhme empfangen worden sind.

Fazit.:

Nach acht Tagen dürften die die Athleten im Ziel die heißersehnte Medaille und später beim der gemeinsamen Abendveranstaltung das Finisher-Shirt in Empfang nehmen. Ein Stück Metall und etwas Stoff mit geringem materiellen Wert, aber für allen Teilnehmer ein Zeichen von Stolz und Erinnerung an eine tolle Veranstaltung und unvergessliche Zeit unter Freunden.

