



Grünsteinmassiv

Von Andreas Eberhard

## MIT CONDITION ZUM 4-

### Die Vorbereitung

Einmal über die Alpen! Das war die Idee, als Michael, Alois und ich uns zum „Transalpine-Run“ 2009 anmeldeten. Von Oberstdorf (Bayern) nach Latsch (I). Was folgte, war ein überwältigendes Erlebnis von Naturgewalt, Kameradschaft, Wettkampfatmosphäre und Selbstfindung. Und da dieses Rennen abwechselnd aus West- und Ostroute besteht, wollten wir auch 2010, dieses Mal von Ruhpolding nach Sexten (I), wieder dabei sein. 300 km, 16.000 Höhenmeter, acht Etappen. Und auch dieses Mal fuhren wir danach wieder tief beeindruckt nach Hause.

Dummerweise sind die 300 Startplätze innerhalb weniger Wochen ausverkauft. Für mich und meinen Teampartner kein Problem, doch Alois und Michael hatten für 2011 Pech. Doch zum Glück hatte der Veranstalter, „Plan B“, für heuer einen neuen Wettlauf, ins Leben gerufen, eine leicht veränderte Alternative zum seit vielen Jahren durchgeführten großen Bruder.

„4-Trails“: Vier Etappen, 150 km, 10.000 Höhenmeter. Das Neue daran ist, dass hier eine Einzelwertung stattfindet, wohingegen der „Transalpine-Run“ im zweier-team gelaufen wird. Das war für uns was Neues. Und es war

weniger Zeitaufwand nötig, preislich günstiger und führte über eine Strecke durch die Berge Bayerns und Tirols, die wir noch nicht kannten.

Lange Rede, kurzer Sinn: Wir drei meldeten uns für die „4-Trails“ an, freundlich unterstützt von der CONDITION, dem Ratgebermagazin für Lauf- und Ausdauersport.

Michael und Alois sind ja bereits bekannte Gesichter (CONDITION 4/11, Bergrettung). Michael ist ein Genusssportler. Er sieht den vier Etappen entspannt entgegen und freut sich einfach, dabei zu sein. Alois ist ein ambitionierter Freizeitläufer. Beim „Transalpine-Run“ stand er 2010 mit seinem Partner einmal auf dem Podest in der Master-Wertung. Als Bergwacht-Mitglied ist für ihn die körperliche Fitness natürlich wichtig. Und die gelegentliche Teilnahme an Wettkämpfen ermahnt immer wieder zum regelmäßigen Training. Für mich gilt dasselbe. Außerdem ist Bergluft gesund und ein erfolgreich absolvierter Wettkampf stärkt das Selbstbewusstsein.

Die Vorbereitung auf die kommende Wettkampfsaison haben wir unterschiedlich gestaltet. Michael und Alois konnten sich bereits im Winter eine gute Grundlagenausdauer durch regelmäßige Skitouren aufbauen. Mit dem Lauftraining begannen die beiden Ende Februar. Seitdem



# -TRAILS ALPEN CROSS

versuchen sie, mit 5-6 Trainingseinheiten pro Woche, ihre Form aufzubauen. Dies geschieht durch Mountainbiken, Bergläufe und lange Läufe im welligen Gelände. Im April nahmen beide am Salzburger 6-h-Lauf teil. Es ist hart, stundenlang auf einem Rundkurs seine Kreise zu drehen, doch es ist ein supermentales Training, um die endlosen, oft frustrierenden Anstiege in den Alpen zu überstehen. Die mehrwöchige Erholungspause von diesem Wettkampf wird mit leichten Läufen und Bergwandern überbrückt, bevor Mitte Mai dann die Berg- und Trailläufe starten. Und bevor es am 6. Juli im bayerischen Ehrwald an den Start der „4-Trails“ geht, werden sie sicher noch an einem der vielen Bergläufe teilnehmen, die in unserer Heimat, dem Chiemgau, veranstaltet werden.

Wem das Skifahren nicht so liegt, der findet genügend andere Alternativen, um sich bereits im Winter auf die Berglaufsaaison vorzubereiten. Mein Training unterscheidet sich von Michaels und Alois' dadurch, dass ich im Winter gerne ins Fitnessstudio gehe (Crosstrainer und Rumpfkraftigung) und auch bei Schnee und Kälte 3-4 lockere Lauf-einheiten absolviere. Allerdings musste ich im November und Dezember verletzungsbedingt pausieren, verbrachte die damit gewonnene Freizeit mit langen Spaziergängen und in der Sauna. Erst im Januar startete ich wieder mit

dem Laufen und legte mein Augenmerk vor allem auf Grundlagenausdauer. Seit Mitte Februar laufe ich 2-3 x pro Woche lange Einheiten am Berg, meist 15-20 km mit 500-800 Höhenmetern. Da dieses Training sehr ermüdend ist, nutze ich die restlichen Tage zur Erholung mit weiteren Saunabesuchen und Wanderungen. Seit Mitte April laufe ich auch wieder im Flachen, meist auch gekoppelt mit Schnelligkeitstraining und nur noch 1-2 x in den Bergen. 4 x pro Woche bin ich so durchschnittlich unterwegs und komme dabei auf ca. 60 km pro Woche. Dies hört sich für einen ambitionierten Läufer nicht nach viel an, allerdings erfordern die Einheiten am Berg, speziell auch das hochintensive Bergablaufen, eine angemessene Erholung. Und dass weniger mehr sein kann, bestätigten bisher meine Platzierungen beim „Transalpine-Run“, wo ich mit meinem Teampartner immer die Top 25 erreichte.

Wie Michael, Alois und ich uns beim 4-Trails schlagen werden, ist natürlich noch ungewiss. Es stecken so viele Unbekannte in diesem Rennen. Das Wichtigste überhaupt ist es, das Ziel zu erreichen. Denn in vier Tagen kann so vieles passieren, Stürze, Verletzungen, Zeitlimits oder einfach nur pure Müdigkeit. Die Ausfallquote beim letztjährigen „Transalpine-Run“ lag bei über 25 %. Wie gesagt. Hier ist der Weg das Ziel.

## SALOMON 4 TRAILS

### Der Wettkampf

Nachdem Michael, Alois und ich uns bereits im Frühjahr beim vier Trails angemeldet hatten, gesellte sich noch, kurz entschlossen, Christine Gehmacher zu uns, um ebenfalls für CONDITION – Das Laufmagazin zu starten.

Vier Tage, drei Länder, 160 km, 10.000 Höhenmeter, mit Aufstiegen auf fast 2.800 MüM.

Die Etappenorte waren Ehrwald (A), Imst (A), Landeck (A) und Samnaun (CH).

Und so standen wir im Juli in Garmisch-Partenkirchen am Start, zeigten den Kontrolleuren unsere Rucksäcke mit der Pflichtausrüstung (Erste-Hilfe-Set, Regenjacke, Ersatzhemd/Hose, 1,5 l Flüssigkeit, Streckenbuch) und warteten auf den Startschuss.

### TAG 1

#### Garmisch-Partenkirchen – Ehrwald

*(38 km, 2.400 HM, höchste Erhebung 1.610 MüM, drei Gipfel, Wetter bis 25° C)*

Gleich vorweg: Hätten Alois und ich gewusst, wie viele Probleme uns dieser erste Tag bereiten würde, wir wären gar nicht erst aufgestanden. Drei Anstiege erwarteten uns, meist ging es über Forststraßen und nur einmal stand ein steiler Aufstieg über eine Skipiste an. Technisch nicht allzu schwer zu laufen. Die Verpflegungspunkte waren grob alle 11 km postiert, sodass ich lediglich das vorgeschriebene Wasser einpackte und mir sicher war, den ersten Abschnitt auch ohne Nahrungsaufnahme gut überstehen zu können, zumal ich ja das Laufen auf nüchternen Magen trainiert hatte.

Ein fataler Fehler. Denn Wettkampf und Training sind zwei verschiedene Dinge.

Bereits nach 100 min im Aufstieg konnte ich den Anschluss an die führende Dame, Anna Frost aus Neuseeland, nicht mehr halten. Der Mann mit dem Hammer schlug gnadenlos zu. Ich duckte mich vor seinen Schlägen und schleppte mich durchs Gehölz wie ein angeschossener Eber. Unkonzentriert stürzte ich beim Überqueren eines kleinen Baches auch noch in diesen hinein.

Nach zwei Gipfeln und nach 22 km joggte ich kraftlos einen Forstweg ins Tal und trank gierig und kopflos schon an der zweiten Verpflegungsstation zwei Becher Cola. Mittlerweile kam Michael herangelaufen und teilte mir mit, dass Alois, weiter hinten im Feld, genauso leer sei wie ich und mit dem Gedanken spielte, aufzugeben. Ganz so weit war ich zwar noch nicht und so schleppte ich mich erneut einen steilen Waldweg hoch, wohl wissend, dass noch weitere 900 Höhenmeter auf mich warteten. Das Übermaß an Cola tat ein Übriges und so hatte ich zur allgemeinen Erschöpfung nun auch noch Magenkrämpfe.

### Etappe 2



Nach weiteren 8 km erreichte ich mehr wankend als gehend die letzte Verpflegung, wo mich Alois einholte. Er wurde von Christine begleitet, die uns mit ihrer guten Laune noch die letzten Bergpassagen über eine Skipiste erträglich machte, bevor sie sich, immer lächelnd und mit einem für uns unerreichbar hohen Tempo an die letzten 2,5 Abwärtskilometer auf und davon machte. Als 69. kamen wir nach sechseinhalb Stunden gehend ins Ziel, froh, überhaupt noch im Rennen zu sein. Christine war 10 min schneller, Michael bereits seit 30 min da.

**TAG 2****Ehrwald – Imst**

*(43 km, 2.660 HM, höchste Erhebung 2.270 MüM, zwei Gipfel, Wetter bis 23° C)*

Für heute hatten Alois und ich uns vorgenommen, locker einfach nur in Imst anzukommen und zu schauen, dass wir uns nicht zu sehr verausgabten, denn wir wussten nicht, inwieweit uns der Vortag noch in den Knochen steckte.

Als Besonderheit stand heute der erste Aufstieg auf die Grünsteinscharte an, der über die letzten 500 Höhenmetern fast nur über Geröllfelder und Schotter führte. Danach folgte ein extrem steiler, unmarkierter Downhill über losen Schotter, Fels und danach auf Waldstraßen. Glücklicherweise konnte ich mich schätzen, wer Gamaschen anhatte und so verhinderte, dass Steinchen in die Schuhe rutschten.

Die zweite Etappe war für uns alle im Nachhinein die schwerste. Denn sie kostete auf Grund ihres Profils am meisten Kraft. Im Gesamtklassement konnten wir uns halten bzw. deutlich verbessern.

Das Beeindruckendste auf dieser Etappe war das Bergpanorama. Vom Grat der Grünsteinscharte hinunter auf Bergseen, endlose Geröllhalden und grüne Täler. Es ist nicht immer einfach, im Eifer des Gefechts den Tunnelblick abzulegen, aber beinahe so wichtig wie das Ankommen, ist der Augenschmaus, die Schönheit und Faszination der schroffen und lebensfeindlichen Bergwelt. Einfach nur gewaltig!

**TAG 3****Imst – Landeck**

*(31 km, 1.850 HM, höchste Erhebung 2.512 MüM, ein Gipfel, unbeständig mit einzelnen Schauern)*

Nach einer flachen Einlaufphase durch Imst mussten wir einen beschränkten Bahnübergang überqueren. Das Organisationsteam hatte mit einem Start um 7 h früh zwar an die Eisenbahn gedacht, doch dummerweise hatte der Zug 10 min Verspätung. So gelang es den acht schnellsten Läufern noch, sich durch die herabsenkenden Schranken durchzumogeln. Das Verfolgerfeld musste aber lange fünfeinhalb Minuten auf den Zug der Österreichischen Bundesbahn warten. Die meisten Läufer nahmen es gelassen, zumal ein Streckenposten uns versprach, die Wartezeit im Ziel gutzuschreiben. Nach langen fünfeinhalb Minuten öffnete sich die Schranke wieder.

Christine hatte auf dieser Etappe ihren starken Tag und erreichte in der Senior-Master-Women-Wertung den 3. Platz.

Michael hatte etwas Pech und verdrehte sich beim letzten Abstieg im vollen Lauf den Fuß. Durch den Schmerz abgelenkt, verirrte er sich auf einem schwer überschaubaren Gelände und verlor dadurch nochmals 15 min.

Alois war beim langen und steilen Abstieg über weichen Waldboden in seinem Element und erreichte Platz 31, nur wenige Minuten hinter mir.

**TAG 4****Landeck – Samnaun**

*(45 km, 2.900 HM, höchste Erhebung 2.787 MüM, drei Gipfel, Wetter bis 23° C mit böigen Winden beim Aufstieg)*

Die Königsetappe, vor der wir alle sehr viel Respekt hatten, stand auf dem Programm. Schließlich steckten bereits über 100 km und 7.000 Höhenmeter in unseren müden Beinen. Und das Teilnehmerfeld schrumpfte auf Grund der Strapazen merklich. Schlussendlich sollten lediglich 128 von 189 gestarteten Teilnehmern das Ziel erreichen, eine Ausfallquote von über 30 %. Und auch unser Team **CONDITION** hatte am letzten Tag einen Ausfall zu beklagen. Christine, die auf der dritten Etappe noch auf das Podest laufen konnte, musste wegen Problemen mit der Achillessehne aufgeben.

So kam sie nicht in den Genuss, durch ein kleines Schneefeld zu stapfen und die Schweizer Grenze in 1.700 MüM laufend und ohne Grenzkontrolle zu überqueren.

Obwohl, oder gerade weil wir verhalten die überaus steilen Anstiege über Skipisten angingen, konnten Alois und ich unsere Stärken auf dem langen Abstieg über Almwiesen, Schotterfelder und Forststraßen ausspielen. Als Gesamt 20. erreichte ich an diesem langen Tag nach 6:15 h mein bestes Ergebnis. Und auch Alois folgte bereits 15 min später und durfte, ebenso wie Michael etwa eineinhalb Stunden später, das begehrte Finisher-Shirt in Empfang nehmen.

Den Sieg sicherte sich übrigens ein Schotte.

Tom Owens, mehrmaliger Gewinner des Transalpine-Runs, spielte seine gesamte Routine aus. Er verwies den Sieger des diesjährigen Zugspitz-Supertrails (64 km), Philipp Reiter, sowie den Allgäuer Matthias Dippacher auf die Plätze.

Die Damenwertung ging an die Neuseeländerin Anna Frost, vor Deutschlands wohl bekanntester Trailrunnerin Julia Böttger und Stefanie Felgenhauer aus Amberg.

Mehr Infos auf [www.4-trails.de](http://www.4-trails.de)

