

Der Gore-Tex Trans Alpine Run 2014 – eine Alpenüberquerung mit dem Wetterbericht im Kopf, der Stoppuhr im Genick und dem Freund und Kameraden neben mir!

...die Vorgaben waren klar und ernüchternd: 293 km Horizontaldistanz mit 13.730 zu überwindenden Höhenmetern. Das aber zu einem Zeitpunkt wo diese Region Bayern - Tirol - Südtirol von einem heftigen Mittelmeertief beeinträchtigt werden sollte.

Mit diesen zu erwartenden Eckdaten, mit 2.000 bis 4.000 Trainingskilometern (ich hatte ja die „Gobi“ schon vorher) in den Beinen, traten wir - Martin & Karl Heinz als Läufer des „Crazy Hummer Teams“ und Peter, als unser Masseur, Betreuer und einfach Mädchen für alles - die Anreise nach Ruhpolding/Bayern an. Einchecken, Schlafplatz Einrichten, Pasta Party - alles verging wie im Fluge, als es plötzlich Samstag, 30. August 10:00 war. Der Startschuss katapultierte uns beide in eine Welt der Aufregung, Selbstdisziplin, Kameradschaft und sportlicher Höchstleistung. Unser Anfangsmotto: schauen und anpassen, hat ganz gut funktioniert. Anpassen darum, da wir beide zwar schon oft miteinander „unterwegs“ waren, aber 8 Tage mit Vollgas über die Alpen, immer unsere augenblickliche Verfassung synchronisierend, das ist doch ein ganz anderes „Menü“, das da angerichtet wurde.

Der erste Tag, von Ruhpolding nach St.Johann in Tirol, verlief recht durchwachsen. Unser gemeinsames Anfangstempo war einmal zu schnell, dann wieder zu langsam und gegen Ende des 50ers meldete sich plötzlich meine rechte Achillessehne sehr eindrucksvoll zurück – Platz 35 Master Men war die Ausbeute.

Durch Massage, Rosskurbbehandlung und sonst noch allerlei Zaubermittel ging es am nächsten Tag 50 km weiter, mit 1800 hmt, nach Neukirchen – Platz 26 Master Men.

Die Verschärfung der Wetterlage, 20 cm Neuschnee und 80 km/h Sturm am Tauern, verhinderte dessen Überquerung. Als die geänderte Tagesetappe bei strömendem Regen gestartet wurde, waren scheinbar alle zufrieden über den angepassten Kurs. Ein 29 km/1100 hmt Rundkurs um Neukirchen und anschließender Bustransport nach Prettau – Platz 26 Master Men.

Von Prettau über den Gebirgskamm nach Sand in Taufers: 10 cm Neuschnee und Eis und 40 km/h Windgeschwindigkeit machten das Laufen nicht unbedingt einfacher und diese Bedingungen sorgten dafür, dass unsere Körper nicht überhitzten. Bei den Labestationen wurde schon warmer Tee und Suppe gereicht und viele Teilnehmer dachten eher an Hüttengaudi und Glühwein als an die uns bevorstehende Querung des Gebirges. Aufgeben war NIE ein Thema! – Platz 24 Master Men.

Beim anstehenden Bergsprint - 6,7 km/1130 hmt - verfeuerten wir beide alle momentan zur Verfügung stehenden Reserven und liefen, uns gegenseitig anschreiend, voll Endorphin getränkt, gleich durch bis zum Verpflegungsplatz – Platz 28 Master Men.

Durch diesen Bergsprint ergab sich die Möglichkeit einer längeren Erholungszeit, welche von uns dreien voll ausgenutzt wurde. Auch das eine oder andere alkoholfreie Bier (brrr) war da dabei und natürlich essen, essen, schlafen.

Von Sand in Taufers 38,5 km/2346 hmt nach St.Vigil – Platz 21 Master Men.

Weiter nach Niederdorf - 42 km/3300 hmt - war die nächste Aufgabe. Bei einem sehr engagierten Bergablauf passierte es dann: ich rutschte auf dem schlüpfrigen Steinboden aus und überschlug mich einige Male. Prellungen, Schürfwunden und ein mehrmals aufgeschlagenes linkes Scheinbein lautete meine schnelle Diagnose! Weiter ging es mit vollem Risiko, bis ins Tal – Platz 14 Master Men.

Im Camp erkannten wir, dass meine Kompressionsstrümpfe und der entstandene Schock, den Blutverlust akzeptabel gehalten hatten. Denn nach deren Entfernung, pumpte meine Arterie recht flott und munter ins Freie. Der sofort angelegte Druckverband musste also auch den ganzen nächsten, letzten Lauftag nach Sexten seine Pflicht erfüllen.

Diese letzten 33,4 km/1348 hmt waren ein Abschluss der besonderen Art. Der Regen hatte schon vor dem Start aufgehört und die Sonne begann den erfolgreichen Kampf gegen die Nebelschwaden. Mein Partner, gebremst durch meine Verletzung, gab unsere Pace vor, so dass ich mich nur auf mich selber konzentrieren durfte. Durch lautes Zurufen informierten wir uns gegenseitig über Puls, Verfassung und notwendige Geschwindigkeitsanpassungen. Links an den „drei Zinnen“ vorbei, ging es Richtung Ziel nach Sexten, wo wir von unseren nachgereisten Familien erwartet wurden. Die letzten 30 Meter liefen wir Hand in Hand mit Martins 9-jähriger Tochter Lara durch das Ziel. Ein emotionaler Wasserfall duschte unsere schweißgebadeten Körper ein weiteres Mal und die Hoffnung wurde Wirklichkeit: GTAR 2014 beendet! Gesamtrang Platz 21 Master Men. Wir sind zufrieden, unsere Unterstützer ebenso. Aber ohne unseren Peter hätten wir diese Strapazen nicht so toll verkraftet.....und ab zur wohlverdienten PARTY! Hätten jetzt schon wieder Lust zum Laufen!!!!