

“Alles gut?”

“Ja!”

“Geht's noch?”

“Ja!”

“Sollen wir kurz anhalten?”

“Ja!”

“Wow, was für eine tolle Aussicht hier!”

“Ja!”

“Weiter?”

“Weiter!”

DER TRANSALPINE

RUN 2024 -

JEDE MINUTE,

JEDES GESPRÄCH,

JEDE ANSTRENGUNG WERT!

Text: Karlheinz DRAVEC  
Bilder: Karlheinz DRAVEC, TAR

#### DAS WAR DER TRANSALPINE RUN 2024

##### Die sieben Etappen:

Garmisch-Partenkirchen (GER) ▶ Nassereith (AUT): 44,5 km; 2.590 m Hm+ 2.460 m Hm-  
Nassereith (AUT) ▶ Imst (AUT): 31 km; 1.770 m Hm+ 1.840 m Hm-  
Imst (AUT) ▶ See (AUT): 46 km; 2.850 m Hm+ 2.600 m Hm-  
See (AUT) ▶ Ischgl (AUT): 41 km; 2.600 m Hm+ 2.280 m Hm-  
Ischgl (AUT) ▶ Samnaun (SUI): 30 km; 2.100 m Hm+ 1.650 m Hm-  
Martina (SUI) ▶ Nauders (AUT): 35 km; 1.960 m Hm+ 1.680 m Hm-  
Nauders (AUT) ▶ Reschensee (ITA): 22 km; 1.200 m Hm+ 1.110 m Hm-  
Gesamt: 249,5 Kilometer, 15070 Höhenmeter im Aufstieg, 13620 Hm im Abstieg

##### Die Sieger und Siegerinnen:

Solo Männer: Lukas Mangger (Italien), Master Männer: Tuomas Tervo (Finnland), Senior Master Männer: Christian Eggermann (Deutschland).  
Solo Frauen: Julia Güthling (Deutschland), Master Frauen: Andrea Knabe (Deutschland).  
Team Männer: Ramon Gut and Tobias Schmid/Die Flachlandkämpfer (Schweiz), Master Männer: Peter Studer und Iso Stadelmann/Trailteam Stusta (Schweiz), Senior Master: Anton Steiner und Frowin Stecher/Dynafit Vinschgau (Italien).  
Team Frauen: Lena Glasbrenner u. Johanna Steinmüller/Allgäu Outlet Raceteam (Deutschland), Master Frauen: Nicole Berner und Marisa Rauber/ Zägg U Nähr läuft's (Schweiz).  
Mixed Team: Sebastian Batchelor und Natalina Neuenschwander/Sportshoes X Nike (Großbritannien), Master Mixed: Alexander Zurkinden und Claudia Bachmann/Team Exdurance (Schweiz), Senior Master Mixed: Gabriela Egli und Eric Wyss/Engadin Runners (Schweiz)

455 Läufer und Läuferinnen beendeten das Rennen, das kommt einer Finisherquote von 82 % gleich.

Am 07. September startete der Transalpine Run (TAR) in seine 19. Auflage. Dabei sollte es in 7 Tagesetappen von Garmisch-Partenkirchen aus über Etappenorte in Österreich und der Schweiz bis zum Reschensee in Italien gehen. Es waren gut 275 Kilometer mit allein 16.000 positiven Höhenmetern zu bewältigen. Die Erstaustragung des Transalpine Run fand 2005 statt. Von Beginn an lag der Reiz beim TAR, neben der attraktiven Streckenführung, auch daran, dass es sich um ein Team-Rennen handelt. Man läuft die gesamte Strecke mit einem Partner / einer Partnerin und sollte dabei an den Kontrollpunkten nie weiter als zwei Minuten auseinander sein. Also im Prinzip muss man immer in Sichtweite zueinander laufen. Der Gedanke dabei ist, dass man gerade im alpinen Gelände zu keiner Zeit auf sich allein gestellt und im Falle eines Unglücks sofort jemand da ist, der Hilfe leisten kann.

Seit 2023 hat PLAN B für den TAR auch den Sololäufer-Modus aktiviert. Bedeutet: man kann jetzt bei diesem Etappenlauf, der sich dadurch auszeichnet, einer der wenigen Team-Etappenläufe zu sein, nun doch als Einzelkämpfer an den Start gehen.

Doch für mich war das auch bei meiner nunmehr vierten Teilnahme keine Option. Für mich persönlich lag und liegt der Reiz gerade darin, diese Herausforderung im Team zu bestehen. Laufe ich doch sonst das ganze Jahr über bei zahlreichen Ultras stundenlang allein durch die Gegend.

Und da man in diesen acht Tagen nicht nur die Stunden während des Laufens, sondern auch die restliche Zeit überwiegend mit dem Teampartner verbringt, ist es besonders wichtig, den richtigen Partner an seiner Seite zu haben. Bei meinen bisherigen Teilnahmen in 2019, 2021 und 2022 war ich jeweils mit verschiedenen Laufpartnern am Start. Auch wenn es den Anschein erweckt, dass man es mit jedem laufen kann, würde ich eher das Gegenteil behaupten. Das Team verbringt immerhin fast 24 Stunden zusammen und durchlebt unzählige Höhen und Tiefen und emotionale Momente. Mit wem möchte man das durchleben? Die Wahl des Team Partners entscheidet, ob es ein geiles Erlebnis oder einfach nur zäh wird, weil man nicht harmoniert oder unter-

schiedliche Ziele verfolgt. Welche Kriterien sind nun maßgebend für die Wahl des passenden Team-Partners? Die Leistungsfähigkeit, der Ehrgeiz, das Alter, der Glaube oder das Aussehen? Der falsche Laufpartner kann das Erlebnis erheblich einschränken bzw. auch zum Abbruch führen. Ein klarer Vorteil, wenn man sich doch schon mal persönlich kennengelernt hat und nicht über die Restplatzbörse praktisch als „Blind Date“ gemeinsam an den Start geht. Auch wenn ich selbst bis dato mit meinen TAR-Partnern nur Positives erfahren durfte, so sieht man jedes Jahr mehrere Teams auf der Strecke, die eben nicht harmonieren, und in manchen Fällen gehen sogar langjährige Freundschaften oder gar Beziehungen zu Bruch.

Ein entscheidender Erfolgsfaktor ist, dass man mit dem Teampartner schon vor der Anmeldung unbedingt die Ziele bespricht und klare Absprachen trifft: beide sollten das Gleiche wollen. Ebenso wichtig: man sollte sich schon ein bisschen riechen können. Denn jeder opfert hier mindestens eine Woche Urlaub und ganz günstig ist die Tour auch nicht. Hinzu kommt noch der notwendige Zeitaufwand für die Vorbereitung. Und mein Laufpartner muss dabei natürlich auch mit mir und meinen Eigenheiten klarkommen.

In diesem Jahr fiel meine Wahl, nach der positiven Erfahrung beim TAR 2021, ein zweites Mal auf meinen Vereinskameraden Daniel Guggenmos. Da wir beide uns seit vielen Jahren aus dem Verein heraus kennen und schon mehrere Laufprojekte als Team gemeistert hatten, fiel die Entscheidung praktisch im Schnelldurchgang. Dani ist eine Generation jünger als ich und von der Erfahrung im alpinen Trailrunning nicht ganz auf demselben Level. Durch die gemeinsame Zeit beim TAR 2021 hatten wir auch schon Erfahrung darin, wie die Abläufe nach und vor einer Etappe funktionieren sollten – einfach um die knappe Zeit der Regenerationsphase möglichst effektiv zu gestalten – und kannten auch schon ein paar Macken des anderen. Das sorgte dann im Laufe des Wettkampfs in so manchen Situationen auch dafür, dass man einfach mal was runterschlucken konnte und so den Teamfrieden sicherte. Machen wir uns nichts vor: es gibt in diesen sieben Tagen so viele Höhen und Tiefen, man kommt körperlich und mental oft an seine Grenzen, da fällt schon mal ein Wort oder Satz, welcher dem anderen eher weh tut, als dass es ihn motiviert. Ist so und gehört dazu! Aufgrund weniger Erfahrung im alpinen Bereich hatte Dani natürlich auch größeren Respekt vor den sehr steilen und ewig langen Anstiegen und im Besonderen auch vor den sehr technischen Abschnitten. Das kann man in der Region, in welcher wir leben, einfach nicht trainieren. Unser gemeinsames und abgestimmtes Ziel hieß, gesund am Reschensee ankommen, dabei nicht in die Gefahr kommen, an Cut-Off Zeiten zu scheitern, und möglichst viel Spaß zu haben.



## Zum Rennverlauf

Insgesamt gingen in diesem Jahr 172 Teams und 214 Solo-Läufer/innen, plus weitere 150 Teams beim Run2 (nur die ersten zwei Etappen) an den Start. Den Run2 gab es im Übrigen nur als Team-Event. Da unser addiertes Alter über 100 Jahre ergibt, wurden wir gemeinsam mit 23 weiteren Teams in die Senior-Master-Men Kategorie eingestuft. Dani und ich sind bereits am Vorabend in Begleitung unserer Frauen angereist, die uns dann auf den beiden ersten und den beiden letzten Etappen unterstützen wollten.

Der Start der 1. Etappe von Garmisch-Partenkirchen nach Nassereith erfolgte bei Traumwetter. Die Zugspitze leuchtete in der aufgehenden Sonne und sorgte für eine erwartungsvolle Stimmung unter den Athleten. Wir hatten voll Bock drauf! Gemäß unserer Zielsetzung reihten wir uns fast am Ende des Starterfeldes ein, denn wir wollten einen sanften Einstieg ins Rennen finden. Und direkt nach dem Überqueren der Startlinie begann die Teamarbeit. Für ganz hinten waren wir merklich doch zu gut drauf und zudem wussten wir, dass uns nach ca. 5 Kilometern eine Engstelle mit Wartezeiten bevorstand. Da wollten wir nicht gerade die Letzten sein und zu viel Zeit verlieren. Also arbeiteten wir uns direkt mal bis in die Mitte des Feldes vor. Nach ein paar überschaubaren Minuten des Stillstandes folgten die ersten anstrengenden 1.000 Höhenmeter im Single-Trail Modus. Wir hatten uns so positioniert, dass wir in der Perlenschnur die Schrittgeschwindigkeit zunächst gut mitgehen konnten. Doch es zog sich und ich meinte hier schon die ersten leisen Flüche in Danis Ausatmungen zu hören (ein gutes Zeichen, wie ich vom TAR 2021 wusste: Dani war im Rennmodus). Aber auch ein klares Anzeichen, mal einen Schritt zur Seite zu treten und kurz durchzuschmaufen. Am ersten und auch später am zweiten VP hatten wir dann ein gutes Polster auf die Cut-Off Zeit. Das gab Sicherheit und nahm auch etwas den Stress. Im weiteren Verlauf wechselten sich einfach zu laufende Waldwege mit technisch anspruchsvollen Trails und steilen Anstiegen ab. Im Besonderen bei steilen und technischen Up- und Downhills verfiel ich in meinen eigenen Rhythmus und es klafften immer mal wieder größere Lücken zwischen uns. Während ich dabei nebenher die spektakulären Aussichten genießen und fotografieren konnte, kämpfte sich Dani konsequent Höhenmeter für Höhenmeter nach oben. Bei den Downhills war es ähnlich. Mein Motto lautet Attacke, denn „Geschwindigkeit bringt Sicherheit“ und für Dani gilt „Safety first“ und bloß nicht unnötig stürzen. Aber auch die unterschiedlichen Mottos und Herangehensweisen waren kein Problem. Wir kannten es ja bereits aus 2021 und keiner wollte den anderen unter Druck setzen oder ihm den Spaß verderben. Es war für uns beide völlig ok, wenn wir uns mal für ein paar Kilometer trennten. Die letzten Kilometer liefen wir dann im Stocklängenabstand nebeneinander durch in Richtung Ziel. Von der Platzierung her lagen wir erwartungsgemäß im hinteren Mittelfeld. Die zweite Etappe verlief im Prinzip identisch.



Am höchsten Punkt

## Wo war hier jetzt Teamarbeit gefragt?

Wie beschrieben hatten wir zwar das gemeinsame Ziel definiert, jedoch waren die persönlichen Voraussetzungen dafür sehr unterschiedlich. Und das musste eben in Einklang gebracht werden. Auf und abseits der Laufstrecke.

Dani hatte sich vorgenommen, in sehr regelmäßigen Zeitabschnitten die Kohlenhydratspeicher aufzufüllen. Das zog er von Beginn an konsequent über alle Tage hinweg durch und nahm sich dafür auch die Zeit, um dies in Ruhe und im Stillstand zu tun. Ein typischer Dialog: Alles gut? Ja! Geht's noch? Ja! Sollen wir kurz anhalten? Ja! Wow, was für eine tolle Aussicht hier! Ja! Weiter? Weiter! Hier musste ich lernen, Geduld zu entwickeln. Aber warum eigentlich? Es war doch von vornherein klar, dass wir weder um eine Top-Platzierung liefen noch mit dem Scheitern an einer Cut-Off Zeit kalkulieren mussten. Also wo war mein Problem? Ich strotze vor Power und bin der Auffassung, dass man Nahrung auch ganz gut im Vorwärtsgang zu sich nehmen kann. Kurz stehen bleiben tut man ja noch an den VP's. Aber Dani brauchte eben nicht nur regelmäßig die Kohlenhydrate, sondern auch die Verschnaufpausen. Es ging nicht nur um die Energie für den Körper, sondern auch für den Kopf. Um sich 1-2 Stunden lang am Stück nach oben zu asten, muss man das auch mental wollen und da hilft eben tiefes Durchatmen, um ausreichend Sauerstoff ins Hirn zu bekommen. Also gewährte ich ihm diese Zeit, ohne ihn dabei zu stressen, denn es gehört zu seinem Erfolgsrezept! Das ist eben genau eine solche Situation, die sich ergibt, wenn man den TAR als Team läuft!

Auch wenn sich der Abstand immer mal wieder deutlich über die zwei Minuten hinaus vergrößerte, so versuchte ich soweit möglich im Blickfeld zu bleiben. Einfach, um ihm auch die Sicherheit zu geben, dass er richtig unterwegs ist und um für mich abzusichern, dass er noch gut unterwegs ist. Teamarbeit war auch an Stellen mit Helmpflicht erforderlich. Der Helm hat einen Grund: dort, wo dieser zur Pflichtaus-

rüstung gehört, ist es gefährlich! Und da machte Dani auch keinen Hehl daraus, dass er beim Queren dieser Passagen einfach Angst hatte. Das ist eine Stresssituation. Und die gab es in den Tagen, später auch aufgrund des extremen Wetters, des Öfteren. Klar sind da in der Regel ausreichend Leute drumherum, die einem helfen, doch man baut dabei eben gerade auch auf seinen Teampartner. Wieder so etwas, wo der Teampartner gefragt war.

Nach diesen ersten beiden Etappen waren wir im Rennen. Wir hatten uns soweit akklimatisiert und es war zu erahnen, wie es in den folgenden Tagen weitergehen wird. Auch unsere Abläufe während der Ruhephasen waren sozusagen im Flow. Das Feld würde sich ab dem nächsten Tag um die 300 Läuferinnen und Läufer aus dem RUN2 Wettbewerb lichten. Auch unsere Frauen reisten an diesem Abend wieder ab in die Heimat.

Es standen die beiden längsten Etappentage an und die Wetterprognosen sagten Regen, Wind und Temperaturen um den Gefrierpunkt herum voraus. Keine schönen Aussichten! Dani beschäftigte das deutlich mehr als mich: er machte sich Gedanken.

Die Rennleitung verkündete noch am Vorabend, dass die Streck verkürzt und von den technischen Herausforderungen auch etwas entschärft wird. Diese Info war gut für den Kopf. Und so kam es dann auch. Das Wetter war eine größere Herausforderung als die Strecke an sich. Durchweichte Böden und rutschige Felsen gingen zu Lasten der Trittsicherheit. Auf einem Grat wehte eisig kalter Wind und es wurde eine Handschuhpflicht ausgerufen. Also Rucksack runter und wärmere Kleidung anziehen. Gerade in diesem unwegsamen Gelände hilft es, wenn man jemanden an der Seite hat, der mal die Stöcke hält oder beim Ab- und An-schnallen des Rucksacks behilflich ist. Als auf der anderen Seite des Berges der Niederschlag nachließ und die Böden wieder mehr Grip her-

gaben, fanden wir beide in einen gleichmäßigen Laufrhythmus. Mit einer Laufzeit von über 9 Stunden und da wir am Morgen bereits um 4:30 Uhr am Hotel abgeholt wurden und nach der Etappe nochmal eine Fahrt von 1 Stunde bis zum neuen Hotel hatten, war es der bis dahin längste Tag. Dennoch hatten wir am Abend noch ausreichend Lust auf gutes Essen und finishten den Tag an der Hotelbar.

Die 4. Etappe wurde dann zur Königsetappe: Das Wetter von Beginn an regnerisch und kalt. Der Streckenverlauf deutlich fordernder als am Vortag. Es wurde eklig! Gefühlt lief man nur noch in fließendem Gewässer und weiter oben begann es zu schneien. Der Körper spürte natürlich auch die Belastung der bisherigen Etappen im Körper. Welch ein Kontrast zu den ersten beiden Tagen! Neben der körperlichen Belastung war an diesem Tag ganz besonders auch die mentale Stärke entscheidend. Alles war noch anstrengender. Dani blickte jetzt von Beginn an deutlich häufiger auf seine Uhr. Wie steil wird es noch, wie weit ist es noch, wann sind wir endlich da? Ob ihn die Informationen dann motivierten oder eher frustrierten, konnte ich nicht immer einschätzen. Und es standen ja noch einige Kilometer und Höhenmeter an. Wie schaffe ich es, ihn zum Durchhalten zu motivieren? Keine Ahnung, was mir da gelegentlich über die Lippen fuhr und ob oder wie das bei ihm ankam. Der Gesichtsausdruck spiegelte mir meistens jedenfalls ein „leck mich.....ich habe da keinen Bock mehr drauf“ wieder. Ich hirnte dann auch immer wieder darüber nach, ob es besser ist, mal etwas Abstand heraus zu laufen oder doch lieber in unmittelbarer Nähe zu bleiben. Nach dem letzten Gipfel stand ein kilometerlanger Downhill über eine Wiesenlandschaft an. Technisch mittelprächtig, aber komplett nass und extrem matschig. Und wenn man da schon das halbe Teilnehmerfeld drüber gelaufen ist, werden die Trails nicht gerade griffiger. Nach den zähen Anstiegen war das genau mein Ding. Ich ließ es krachen, vergaß Freund und Feind und lief mich in einen regelrechten Flow. Erst nachdem ich unten im Tal angekommen war, drehte ich mich das erste Mal um.

Mir war schon klar, dass Dani da etwas länger dazu brauchen würde. Doch nach und nach kamen Läufer unten an, die noch vor dem Downhill deutlich hinter uns waren. Wo blieb Dani? Als dann zwei weitere Läufer ankamen, die ziemlich verdreht aussahen und von mehreren Stürzen berichteten, schlug mein Puls kurz mal auf Maximum. Ich wurde nervös. Hoffentlich war Dani nichts passiert. Die folgenden Läufer berichteten ähnliche Szenarien. Ich machte mir Vorwürfe, warum ich ihn da alleine gelassen hatte, und entschloss mich dazu wieder zurückzulaufen. Doch dann kam er aus dem Wald heraus und lächelte dabei. Mir fiel da vermutlich der ganze Berg der hinter uns lag von der Seele. Es gab da wohl tatsächlich eine größere Sturzorgie, auch Dani war weggerutscht, doch da es auf der Wiese war, verlief es für alle noch glimpflich. Sogar der Himmel riss jetzt etwas auf und die Sonne machte sich leicht breit. Mit bester Laune ging es weiter. Ab dem letzten Verpflegungspunkt liefen wir dann in einer Gruppe mit den üblichen Verdächtigen, die mittlerweile nahezu ständig um uns herum unterwegs waren. Dani weiß, dass ich gerade auf den letzten Kilometern nur noch ungern andere Läufer an mir vorbeiziehen sehen möchte und ich äußerte so nebenbei, dass es mit ein bisschen Anstrengung zu einer Zielzeit von unter 9 Stunden reichen könnte. Es spielt wirklich keine Rolle, aber es ist eine Macke von mir. Und Dani folgte dann auch diesem Ruf. Wir gaben nochmal Gas und schafften es tatsächlich mit einer Laufzeit von 8:59 Std. ins Ziel in Ischgl. Die Königsetappe war geschafft und gleichzeitig war Bergfest: die Hälfte des TAR war im Sack! Ich titulierte es im Nachgang als Danis läuferisches Gesellenstück. Ich war richtig stolz auf ihn und teilte ihm das auch so mit. Das wurde direkt am Ziel im berühmten Kuhstall begossen. Nur noch 3 Tage.

Am nächsten Tag sollte das Wetter zumindest während der Laufzeit nochmal traumhaft werden. Entsprechend gut gelaunt standen wir hinten in unserem Startblock B. Man merkte jedoch, dass sich eine kleine Erkältungswelle unter den Teilnehmern ausbreitete. Heute kam

es schon nach wenigen hundert Metern zu Engstellen und Wartezeiten. Es ging alles sehr langsam voran. Als sich die Strecke dann öffnete, wollte ich uns etwas aus dem Pulk freilaufen und zog das Tempo an. Dani folgte mir und wir zogen auf dem relativ flachen Abschnitt am halben Feld vorbei, bis wir nach 4 Kilometern den Einstieg in den ersten Uphill erreichten. Wir reihten uns dabei in das vordere Drittel ein. Entsprechend zügiger bewegte sich die Läufer-schar den Berg hinauf. Das Tempo war deutlich höher als in den Passagen, an welchen wir uns leistungsgerecht weiter hinten eingereiht hatten. Und diesem Kraftakt mussten wir dann auch bald Tribut zollen. Wir hatten durch unser Vorpreschen gleich mal zu viel Körner liegen lassen. Obwohl wir daraufhin erstmal ein paar Minuten stehen blieben und danach das Tempo deutlich herausnahmen, konnte sich Dani den restlichen Verlauf der Etappe nicht mehr so richtig davon erholen. Es klaffte in diesem Moment eine deutliche Lücke der Leistungsfähigkeit zwischen uns. Auch die traumhaften Ausblicke in die Bergpanoramen konnten das nicht mehr kompensieren. Wir waren beide spürbar darum bemüht, den Status des anderen zu akzeptieren. An diesem Tag wurden die Abstände zueinander immer häufiger und länger. Im Prinzip liefen wir nur die 500 Meter vor und 500 Meter nach den Verpflegungsstellen als Team. Ansonsten gab es die Landschaft her, dass wir uns trotz größerer Abstände im Blick behalten konnten.

Aber ich nahm auch wahr, dass sich Dani auf die Beschaffenheit der Trails eingelassen hatte und deutlich trittsicherer unterwegs war als in den ersten Tagen. Es fehlte halt die Kraft im Uphill, aber in flachen Passagen oder auch im Downhill konnte er mittlerweile längere Abschnitte ganz gut durchballern. Das machte auch ihm selbst mehr Spaß. Schon bald nach dem Zieleinlauf schlug auch das Wetter wieder um und ich spürte, wie ein paar Viren begannen, sich in meinem Körper breit zu machen. Ich fühlte mich platt, entwickelte stärkeren Husten und musste mich erstmal für eine Stunde hinlegen. An diesem Abend kamen dann auch unse-

re Frauen wieder dazu, was unsere insgesamt gute Stimmungslage noch etwas anhob.

Nachdem zur späten Stunde von der Rennleitung bekannt gegeben wurde, dass aufgrund der Witterung auch die Etappe am nächsten Tag gekürzt und entschärft wurde, war die Erleichterung bei uns beiden deutlich zu spüren. Wir hatten schon noch Bock auf den Rest, aber bitte ohne die Extreme der vergangenen Tage! Ich hustete die ganze Nacht durch. Schlafen war da für uns beide nicht richtig möglich. Am nächsten Morgen ging's dann erstmal per Bustransfer bis ins nächste Tal. Die Streckenführung war dann tatsächlich so unspektakulär, dass wir es trotz Regen, Wind und leichtem Schneefall einigermaßen laufen lassen konnten. Wir waren selbst überrascht, dass wir bis zum VP2 nach 21 km und 1.000 Hm nur 3 Stunden gebraucht hatten. Doch direkt danach zog es mir voll den Stecker. Das Atmen fiel mir immer schwerer, ich bekam kaum noch Sauerstoff in die Blutbahn, war müde und wurde zusehends kraftloser. Und jetzt drehte sich der Spieß um. Dani übernahm wie selbstverständlich die Rolle des Motivators. Er achtete auf mich, steuerte das Tempo, hielt mich mit motivierenden Worten am Laufen. Irgendwie reinbringen das Ding! Direkt nach dem Zieleinlauf war ich körperlich total am Ende und hustete mir die Seele aus dem Leib. Ich froh am ganzen Körper. Sowohl Dani als auch unsere Frauen versorgten mich mit allem, was die Apotheke hergab. Ich wollte nur noch ins Bett. Wäre ich als Singleläufer unterwegs gewesen, ich weiß nicht ob ich da nochmal auf die Beine gekommen wäre. Klar will man es so kurz vor dem Ziel letztlich aus eigenem Antrieb heraus irgendwie zu Ende bringen, dennoch spielt hier dann auch der Teamgeist eine besondere Rolle und nimmt einem die Entscheidung fast von selbst ab. Diese eine letzte Etappe schaffen wir noch und zwar gemeinsam!

Auch in dieser Nacht kamen wir aufgrund meines unablässigen Hustens nur zu wenig Schlaf. Regenerativ war das schon seit Tagen nicht mehr. Das Wetter war ebenso schlecht wie es mir ging. Die Schneefallgrenze lag mittlerweile

deutlich unter 2.000 Metern. Auch hier wurde das von der Rennleitung angekündigte Strecken-Downgrade von fast allen noch verbliebenen Teilnehmern wohlwollend angenommen. Es lag nur noch ein Halbmarathon mit überschaubaren 1.200 hm vor uns. Trotz winterlicher Bedingungen war die Stimmung am Start ausgelassen. Bei leichtem Schneefall trällerte „Last Christmas“ an den VP's aus den Lautsprechern. Während ich wieder etwas mehr Energie entfachen konnte, merkte man Dani an, dass die Luft besonders im mentalen Bereich raus war. Es war zu diesem Zeitpunkt bereits klar, dass wir unser gestecktes Minimalziel erreichen würden. Auch wenn man mal auf die für uns eher irrelevante Platzierung im Klassement schaute, so konnte sich im Prinzip auch nichts mehr ändern. Dennoch hätte ich das Ziel gerne etwas zügiger erreichen wollen, Dani hingegen möglichst stress- und sturzfrei. Und so liefen wir auch diese letzte Etappe in Teilen mit etwas Abstand zueinander, jeder mit seinen eigenen Gedanken und Emotionen im Kopf. Und da war er wieder, dieser typische Dialog: Alles gut? Ja! Geht's noch? Ja! Sollen wir kurz anhalten? Ja! Schön hier, gell? Ja! Weiter? Weiter!

Die Gedanken, Flüche und Emotionen, die sich auf der Strecke in unseren Köpfen abspielten, blieben auf der Strecke. Wir waren keine Zweckgemeinschaft, damit jeder sein eigenes Laufziel erreichen konnte, sondern gewollte Teampartner, die besonders in den Zeiten vor der Start- und hinter der Ziellinie bestens harmonierten.

Der finale Zieleinlauf, Seite an Seite, Hand in Hand und die Umarmung danach war dann schon etwas Besonderes. Schon mit erstem Stolz ließ man sich die Finisher-Medaille um den Hals hängen. Es war geschafft: 7 lange Tage, 8 Nächte, etwas über 250 km mit 15.000 Hm waren plötzlich Geschichte. Auch hier denke ich, dass man diesen Moment zu zweit noch emotionaler empfindet als ein Sololäufer.

Leider waren die Witterungsbedingungen im Ziel so windig und kalt, dass man dort nicht lange ausharren wollte. Man stieß mit irgendwas auf das erfolgreiche Finish an und wartete noch auf ein paar bekannte Läuferinnen und Läufer, um sie ebenfalls zu beglückwünschen. Danach wurden wir von unseren Frauen ins Hotel gefahren. Auf dem Zimmer tranken wir dann erstmal in aller Ruhe und nur unter uns ein großes Bier. Leider musste die groß angekündigte Finisher-Party aufgrund des Wetters in eine ziemlich kleine Gemeindehalle verlegt werden, in welcher die Kapazitäten maximal nur für die Hälfte aller Teilnehmer und Besucher ausreichten. Das killte etwas die Stimmung. Dani und ich holten uns dort nur unsere Finisher-Shirts und ließen das Ereignis an der Hotelbar ausklingen. Dort sprachen wir die kleinen Dinge, die während der vergangenen Tage vielleicht mal zwischen uns lagen, direkt an, räumten alles aus und waren miteinander im Reinen.

@Dani, ich würde den TAR jederzeit nochmal mit dir laufen wollen!



Im Ziel