

8 Tage, 3 Länder, 295 Kilometer und 15'900 Höhenmeter



Das Rennen: Marco Jäger (links) und Stefan Sigron beim spektakulären Transalpine-Run 2008.



Das Ziel: Die Teams von alpinrunner.ch beim Gruppenfoto nach der Ankunft in Sexten/Italien.



Die Belohnung: Nach einer Mega-Anstrengung ein Schluck aus den Mega-Bierglas.

Der Transalpine-Run (TAR), gemäss OK «Europas härtester und wohl spektakulärster Running-Event», wurde erstmals 2004 ausgetragen. Dieses Jahr fand der Lauf auf einer neuen Route statt mit Start im deutschen Ruhpolding und Ziel in Sexten/Italien. Von 228 Teams erreichten 167 das Ziel. Mit dabei war auch Stefan Sigron, als Team zusammen mit Marco Jäger, einem Laufkollegen von alpinrunner.ch.

Beim Transalpine-Run wird in Zweerteams gelaufen. Aber nicht abwechselungsweise, sondern immer zusammen. Bei jedem Kontrollposten und im Ziel müssen beide Läufer gemeinsam ankommen. Neben der Distanz eine zusätzliche Herausforderung, denn

jeder im Team hat seine körperlichen Hochs und Tiefs und seine mentalen Krisen. Nur kaum einmal gleichzeitig. Gegenseitiges Verständnis und oft auch das Zurückstellen eigener Ziele – das musste vor allem mein Laufpartner Marco machen – sind deshalb Voraussetzung dafür, dass eine solche Woche schlussendlich zu einem einmaligen Erlebnis wird.

Täglich «Highway to Hell»

Fast zwei Monate sind seit dem TAR 2008 vergangen. Was ist geblieben? Erinnerungen an Schmerzen, an wenig Schlaf? An den verzweifelten Wunsch, es möge Cola vom Himmel regnen und meine ständigen Krisen beenden? An diese zynischen Organisatoren, die jeden Morgen beim Start von «High-

way to hell» von AC/DC in voller Lautstärke laufen liessen? Die Erinnerung an den kurz vor der Ausführung stehenden Plan, meinem Laufpartner Marco einen der mitgeführten Nordic-Walking-Stöcke in die Wade zu stecken, damit er endlich einmal aufhört, wie in einem lockeren Training durch die Gegend zu hüpfen? Oder die Erinnerung an diesen Unbekannten, der mich mit seinen zunehmend grösser werdenden Tränensäcken am Morgen im Spiegel angeschaut hat? An die Nächte, als ich mit Schrecken aufwachte, weil ich dachte, jemand lasse direkt neben mir eine Motorsäge laufen. Zum Glück wars nur das Schnarchen eines Teilnehmers. Erinnerungen an unendlich lange Auf- und vor allem Abstiege und Stürze? An das jeweilige Frühstück um halb

Sechs, mit Weissbrot, Honig, Kaffee ... Weissbrot, Honig, Kaffee ... Weissbrot, Honig, Kaffee ... An diesen fürchterlichen Wadenkrampf, ausgerechnet am

Morgen vor der Abfahrt? Auf jeden Fall war mir irgendwann klar: Das war's, einmal genügt. Nächstes Jahr fahre ich nach Scuol (wo dann eine Etappe

durchführt), setze mich auf eine Kiste kühles Bier und proste diesen Verrückten zu.

Erinnerungen und Emotionen

Und heute? Bei «Highway to Hell» bekomme ich eine Gänsehaut. Ein Film läuft ab. Die letzten Sekunden vor dem Start. Das Warten im Ziel, bis

alle von alpinrunner.ch im Ziel waren. Die Umarmungen im Ziel, das bange Warten, wenn es bei einem Team einmal etwas länger als erwartet dauerte. Die heisere Stimme des Speakers, der uns jedesmal im Ziel laut schreiend begrüsst. Die vielen Begegnungen mit Teilnehmenden aus aller Welt, das Sprachengewirr. Erinnerungen daran, wieviel wir auch gelacht haben. Aber auch Erinnerungen an diejenigen von uns, die beim letzten Zieleinlauf nicht mehr dabei waren. Es hat weh getan, sich zu verabschieden. Ob ich schon 2009 wieder dabei bin, weiss ich noch nicht. Aber dass ich wieder einmal teilnehmen werde, weiss ich schon heute. Der Virus Transalpine-Run hat mich gepackt.

Text: Stefan Sigron, CCCO
Foto: zVg

Die Etappen

Tag 1	38.2 km	+1'200/-1'000 hm	Kat./Rang 11
Tag 2	45.2 km	+2'800/-2'800 hm	Kat./Rang 14
Tag 3	27.6 km	+1'500/-1'400 hm	Kat./Rang 12
Tag 4	46.2 km	+2'050/-1'450 hm	Kat./Rang 13
Tag 5	36.8 km	+1'450/-2'050 hm	Kat./Rang 16
Tag 6	24.8 km	+2'000/-1'600 hm	Kat./Rang 16
Tag 7	42.2 km	+2'800/-2'900 hm	Kat./Rang 27
Tag 8	33.9 km	+2'100/-1'700 hm	Kat./Rang 24
Laufzeit Total 38:29.29,0			