

## Eine unglaubliche Leistung

**Gemeinsam mit Beat Lohner nahm der Balzner Günter Vogt erstmals am Transalpine-Run von Oberstdorf über die Alpen nach Latsch teil. In acht Tagesetappen durchquerte der Sportler vier Länder, lief 240 km und absolvierte 15'000 Höhenmeter. Eine unglaubliche Leistung!**

**Günter Vogt, wie kamst du auf die Idee, mit Beat Lohner am Transalpine-Run mitzumachen?**

Ursprünglich haben mich die Läufer am LGT Marathon nachdenklich gemacht. Damals, vor ca. 10 Jahren, hatte ich es für fast unvorstellbar gehalten, diese Strecke im Laufmarsch zu absolvieren. Vor 3 Jahren habe ich angefangen zu trainieren und dann meinen ersten LGT Marathon absolviert. In der Folge hat sich meine Leidenschaft stetig weiterentwickelt, und die Ziele wurden immer höher und «verrückter». Als erstes längeres Rennen absolvierte ich den «Swissalpine» über 78 Kilometer in Davos, in alpinem Terrain. Dann musste halt logischerweise ein längeres Rennen folgen ...

**Wie hast du dich auf das Abenteuer «Transalpine» vorbereitet?**

Körperlich haben wir uns gemeinsam im Team über ein Jahr lang vorbereitet. So haben wir z. B. über 2'500 km und x Höhenmeter in unserem schönen Alpenraum trainiert. Mental kann man sich nur ansatzweise auf ein solches Rennen vorbereiten. Dazu gehören längere Trai-



ningseinheiten mit dem steten Hintergedanken im Kopf «gib nicht auf – es geht irgendwie». Dazu hat auch die gegenseitige Motivation im Team beigetragen. Einmal fühlt sich der Partner besser, ein anderes Mal ich. Und so können wir uns in Krisensituationen gegenseitig unterstützen. Wichtig ist es auch, zum Partner immer ehrlich zu sein. Da gab's dann halt manchmal auch schon lautere Töne ...

**Wie muss man sich als Laie einen solchen Lauf vorstellen? Wie viele Tage dauert der Run? Wird auf Strassen gelaufen oder abseits?**

Der Lauf geht über 8 Tage, führt durch 4 Länder, ist 240 km lang und es sind rund 15'000 Höhenmeter zu bewältigen, mehr Aufstieg als Abstieg. Im Schnitt sind das jeweils um die 30 km pro Tag. Das Rennen startet morgens um 8 Uhr und dauert so lange, bis man das Ziel erreicht. Hält man die vorgegebenen Zeitlimits nicht ein, wird man disqualifiziert. Von Strassen kann man eher nicht reden. Es ist ein Trailrennen. Das heisst, praktisch nur Trails wie beispielsweise die Strecke von der St. Luzisteig auf den Falknis. Der grösste Teil der Strecke ist dabei natürlich abseits der Zivilisation – nur ab und zu sieht man mal eine Hütte oder die Streckenposten.

**Wie war das Wetter?**

Das Wetter war sensationell. Wir hatten anfänglich Bedenken, da die Schneefallgrenze am Starttag stark ge-

sunken war, und der erste Tag grösstenteils über Schnee und Morast gelaufen werden musste. In der Folge wurde das Wetter immer besser und wir hatten praktisch täglich den schönsten Sonnenschein. Wie das Rennen gelaufen wäre, wenn es weiter geschneit, geregnet oder neblig gewesen wäre, will ich mir lieber nicht vorstellen ...

#### Welches waren die grössten Schwierigkeiten?

Die grösste Schwierigkeit war, sich das Rennen richtig einzuteilen. Die tägliche «Ration» an Gels und ISO-Drinks zu vereinnahmen, um die x-tausend Kilokalorien, welche verbrannt werden, wieder einzunehmen. Natürlich muss man sich im Hinblick auf den nächsten Tag möglichst gut regenerieren. Man kann sich vorstellen, dass es nichts nützt, am ersten Tag als Erster im Ziel zu sein und am nächsten mit Muskelkater und anderen körperlichen Problemen als Letzter.

Wichtig ist es auch, die Sicherheit immer im Auge zu behalten. Im hochalpinen Terrain oder an Klettersteigen ist mit Turnschuhen schnell etwas passiert. Da reicht ein verstauchter Fuss und das Rennen ist für mich und meinen Partner vorbei.

#### Hast du einmal daran gedacht aufzugeben?

Nein! Aufgeben gibt es nicht – ausser es geht wirklich körperlich nicht mehr weiter! Dies gehört generell zu einem Marathon-Rennen. Ich habe am «Transalpine» Läufer getroffen, die schon drei mal am Start waren, es aber aus irgendwelchen Gründen noch nie ins Ziel geschafft haben ...

#### Welche Gedanken sind dir durch den Kopf gegangen, als du im Ziel warst?

Die Glückshormone spielen natürlich verrückt und man kann es fast nicht glauben, dass man dieses Rennen und diese Tortur erfolgreich bestehen konnte. Doch der Mensch vergisst schnell und eine Woche später spricht man schon vom nächsten Ziel.

#### Wie beurteilst du dein Abenteuer, nachdem du nun einige Monate Abstand hast?

Mit etwas Abstand betrachtet kann ich nur das sensationelle Wetter als absoluten Glücksfaktor betrachten. Wenn die Wetterverhältnisse extrem gewesen wären, kann ich nur erahnen, wie sich das Rennen entwickelt hätte.

#### Wirst du wieder mitmachen?

Ich habe mit meinem Laufpartner kurz darüber gespro-

chen. Er kann nächstes Jahr aus terminlichen Gründen den Lauf nicht absolvieren. Vorgesehen ist das also nicht. Auch kostet dieser Anlass, trotz einiger Sponsoren, die wir hatten, doch ein paar Tausend Franken. Meine biologische Uhr tickt im Übrigen weiter, und irgendwann wird man für solche «Extremläufe» wahrscheinlich einfach zu alt. Ausserdem ist das Leben zu kurz, um alles doppelt zu machen, also lasse ich mir vielleicht noch etwas anderes einfallen ...



#### Transalpine-Run vom 5. bis 12. September 2009

Die Strecke des 5. GORE-TEX-Transalpine-Run 2009 in acht Tagesetappen durch vier Länder über die Alpen. Startpunkt ist Oberstdorf, Deutschland, das Ziel in Latsch, Italien.

Insgesamt ist das Rennen circa 240 Kilometer lang und führt über 15'000 Höhenmeter. Die Veranstaltung richtet sich an Triathlon- und Trailrun-Läufer, Nordic Walker, ebenso wie an begeisterte Marathon-, Berg- u. Orientierungsläufer, die in 2er-Teams diesen Etappen-Wettkampf absolvieren.

1. Etappe Oberstdorf (GER) – Lech am Arlberg (AUT)
2. Etappe Lech am Arlberg (AUT) – St. Anton (AUT)
3. Etappe St. Anton (AUT) – Galtür (AUT)
4. Etappe Galtür (AUT) – Scuol (SUI)
5. Etappe Bergsprint Scuol (SUI)
6. Etappe Scuol (SUI) – Mals im Vinschgau (ITA)
7. Etappe Mals (ITA) – Schlanders im Vinschgau (ITA)
8. Etappe Schlanders (ITA) – Latsch im Vinschgau (ITA)

[www.transalpine-run.com](http://www.transalpine-run.com)