

Allgäuer stürmen die „4 Trails“

Extremsport In vier Etappen über fast 10 000 Höhenmeter von Garmisch bis Samnaun

Garmisch-Partenkirchen Am heutigen Mittwoch fällt in Garmisch-Partenkirchen der Startschuss zur dritten Auflage des „Salomon 4 Trails“. Die Eckdaten klingen schier unglaublich: Drei Länder, vier Etappen, fünf Orte, rund 158 Kilometer sowie rund 9800 Höhenmeter müssen von den über 500 Teilnehmern bewältigt werden. Auch einige Allgäuer werden sich diesem Laufabenteuer der besonderen Art stellen (siehe Infokasten).

Sie werden jeden Tag zwischen 30 und 40 Kilometer und über 2000 Höhenmeter zurücklegen müssen, um am kommenden Samstag das Ziel in Samnaun zu erreichen. Neben der sportlichen Herausforderung, die eine Alpenüberquerung ohnehin mit sich bringt, bieten die „4 Trails“ darüber hinaus auch etwas für die Sinne. Spektakuläre Trails, attraktive Landschaften und unvergessliche Naturerlebnisse in den schönsten Alpenregionen

Deutschlands, Österreichs und der Schweiz erwarten die Dauerläufer. Die Route führt die Teilnehmer von Garmisch-Partenkirchen über Ehrwald, Imst und Landeck ins Ziel in Samnaun. Auf 2800 Meter werden die Trailrunner den höchsten Punkt überqueren: die Ochsencharte in der Schweiz.

Dabei gehen die Allgäuer natürlich nicht unvorbereitet an den Start. So sagt Steffen Wittmann: „Wir haben hart trainiert, auch wenn die Schneewetterlage dies erst sehr spät zuließ.“ Auf dem Trainingsprogramm standen u. a. Läufe über 35 Kilometer bei 2000 bis 3000 Höhenmetern oder auch Wettkämpfe wie der Würzburg-Marathon oder der Graubünden-Marathon, der schwerste Bergmarathon Europas. Sonja Schoch, die ihr Debüt bei einem Etappenrennen gibt, ist gespannt auf dieses neue Erlebnis. „Bei Läufen am Rennsteig und beim Petit-de-balon in Frankreich habe ich an Härte gewonnen.“

Allgäuer bei den „4 Trails“

● **Allgäuer Läufer** bei den „4 Trails“ von Garmisch-Partenkirchen bis Samnaun: Edi Gürcüyan (Rösle-Runner), Sonja Schoch (LG Bad Waldseer Lauffieber), Gela Baur (Lauftreff Marktoberdorf), Gerald Krehl (Laufsport Saukel), Steffen Wittmann (Laufarena Allgäu/Wobenzym Plus Sportteam), Thomas Miksch, Anton Philipp, Thomas Geisenberger (alle Berglaufteam Haglöfs)

„Emotionen und Spaß sind garantiert“

Das notwendige Equipment für unterwegs wie Rettungsdecke, Ersatzbekleidung, das obligatorische Erste-Hilfe-Set sowie der Rucksack liegen bereit. Alpine Erfahrung, Trittsicherheit, Orientierungsfähigkeit bei schlechtem Wetter sowie eine gute gesundheitliche und sportliche Verfassung bringen die Allgäuer nach eigenen Angaben ohnehin mit. So sind sie sich sicher: „Emotionen und Spaß sind garantiert.“ (az)

➔ www.4-trails.com