

Im Laufschrift über die Alpen

Ausdauersport Am Sonntag fällt der Startschuss für den kräftezehrenden Transalpine-Run von Garmisch nach Brixen. Einer der Allgäuer Teilnehmer ist Anton Philipp. Er ist bereits zum neunten Mal dabei

VON STEPHAN SCHÖTTL

Weitnau Für Anton Philipp ist es bereits das neunte Mal. Damit zählt er unter den fast 600 Läufern aus 30 Nationen beim Transalpine-Run schon zu den alten Hasen. Vier Mal hat er die Masters-Klasse sogar gewonnen. Routine, sagt er, dürfe sich auf der schweren Strecke von Garmisch über den Alpenhauptkamm nach Brixen in keiner Sekunde einschleichen. Das gelte auch für die Vorbereitung. „Man darf es nicht zu locker angehen. Auch wenn man glaubt, die Herausforderungen bereits zu kennen“, sagt der 47-Jährige aus dem Weitnauer Ortsteil Rechtis (Oberllgäu).

In diesem Jahr, in dem die Strecke durch drei Länder an sieben Tagen über insgesamt 247,2 Kilometer führt, hat Philipp im Vorfeld auf Etappenläufe gesetzt. Im Frühjahr lief er in fünf Tagen den Fernwanderweg GR20 auf Korsika, bis hinauf auf 2400 Meter Höhe. Auch in den Allgäuer Alpen war er jeweils zwei, drei Tage hintereinander unterwegs. Am vergangenen Wochenende wagte er sich bereits ein erstes Mal auf die Route, die nun vor ihm und seinem Laufpartner Seppi Neuhauser aus Riezlern im Kleinwalsertal liegt. Drei der sieben Teilstrecken haben die beiden genauestens inspiziert. Die Schlüsselstelle war schnell ausgemacht: Es sind die fast 50 Kilometer von Imst ans Ende des Pitztals nach Mandarfen. Über 3000 Höhenmeter sind im Aufstieg zu überwinden. „Und das ausgerechnet am dritten Tag“, sagt Philipp. Denn dieser dritte Tag ist des Läufers Feind. Es ist der Zeitpunkt, an dem sich zum ersten Mal Müdigkeit und Muskelkater bemerkbar machen. „Dieser Streckenabschnitt hat es ganz schön in sich. Oben auf dem Kaunergrat geht es rechts und links steil hinunter. Man läuft dort mit dem Stahlseil in der Hand“, erzählt der 47-Jährige. Das berge vor allem bei schlechtem Wetter und rutschigen Pfaden ein hohes Risiko für die Läufer.

Einen Tag später geht es erstmals in der Geschichte des Laufs über einen Gletscher, hinauf nach Sölden, vorbei an den Drehorten des Bond-Thrillers „Spectre“. Auf knapp 3000 Metern Höhe kommen die



Seppi Neuhauser aus Riezlern (links) und Anton Philipp aus Rechtis gehen die zwölfte Auflage des Transalpine-Run ab Sonntag gemeinsam an. Beim Training im Vorfeld ging es mitunter richtig hoch hinaus. Foto: Philipp

Läufer dabei dem ewigen Eis des Rettenbachferners ganz nahe.

Eine wichtige Aufgabe, das hat Philipp in all den Jahren gelernt, ist das Zusammenstellen des Marschgepäcks. Mit dem scharfen Blick auf jedes einzelne Gramm im Rucksack. Schuhe, Regenbekleidung, Handschuhe und Mütze, Wasserbehälter, Notfallausrüstung, Navigationsuhr und Mobiltelefon gehören zur vorgeschriebenen Ausrüstung. Den Foto für die digitalen Erinnerungen lässt der Oberllgäuer indessen lieber daheim. „Das ist nur unnötiges Gewicht. Zum Fotografieren komme ich sowieso nicht“, sagt er lachend. Er geht den Lauf mit Seppi Neuhauser sportlich ambitioniert an. Beide starten in der Masterklasse der Männer (beide Läufer müssen zusammen älter als 80 Jahre sein). Philipp: „Es gibt aber auch Teilnehmer, die sehen es als geführte Alpenüberquerung, kommen jede Etappe knapp im Zeitlimit ins Ziel und genießen das Panorama.“

Am meisten Respekt hat er selbst übrigens vor den fast 15000 Höhenmetern im Abstieg. Die, sagt er, seien deutlich schmerzhafter als die knapp 14860 Höhenmeter im Aufstieg. „Da merkt man jeden einzelnen Muskel in den Beinen. Die Knie und die Oberschenkel brennen ordentlich“, sagt er.

Weitere Sportler aus der Region auf dem Weg nach Südtirol

Neben Philipp und Neuhauser sind weitere Allgäuer am Start: Helmut Schießl (Buchenberg) zählt mit dem Südtiroler Daniel Jung sogar zu den Favoriten auf den Gesamtsieg. Zudem gehen die sportliche und mentale Herausforderung an: Jörg Schreiber/Thomas Miksch (beide Kempten), Andreas Schwarz (Kempten)/Kurt Schloder (München), Stefan Lang (Oferschwang)/Stephan Figiel (Kolbermoor), Bernd Rettensberger (Memmingen)/Johannes Lang (Ottobeuren), Uwe Pfanzelt (Pforzen)/Andreas Brittain (Rettenberg), Uli Morgen (Kempten)/Matthias Dippacher (Rettenberg), Christian Lutz (Betzigau)/Gerald Krehl (Rettenberg), Wolfgang Sieder (Germaringen)/Stefan Zäh (Weißenburg) sowie Roland Schindele (Ebersbach)/Petra Schepers (Korb).

Der Streckenverlauf des Transalpine-Run 2016

- **1. Etappe Garmisch-Partenkirche – Lermoos** (36,5 Kilometer; 2088 Höhenmeter im Aufstieg; 1791 Höhenmeter im Abstieg): Auf den Trails unter der Zugspitze geht es in stetem Auf und Ab über die Landesgrenze nach Ehrwald und weiter bis Lermoos.
- **2. Etappe Lermoos – Imst** (33,8 km; 2023 Höhenmeter im Aufstieg; 2237 Höhenmeter im Abstieg): Über den Fernpass geht es ins Tegestal und von dort übers Grubigjochl und das Salvesental nach Imst.
- **3. Etappe Imst – Mandarfen** (47,9 km; 3037 Höhenmeter im Aufstieg; 2144 Höhenmeter im Abstieg): Es ist längste und härteste Etappe. In einem ständigen Auf und Ab geht es über die Pitztaler Trails nach Mandarfen.
- **4. Etappe Mandarfen – Sölden** (27,7 km; 1453 Höhenmeter im Aufstieg; 2214 Höhenmeter im Abstieg): Die erste Gletscheretappe aller zwölf Austragungen Transalpine-Runs führt vom Pitz- ins Ötztal. Die Trails berühren das ewige Eis des Rettenbachferners.
- **5. Etappe Sölden – St. Leonhard in Passeier** (33,3 km; 1453 Höhenmeter im Aufstieg; 2111 Höhenmeter im Abstieg): Das 2474 Meter hohe Timmelsjoch ist der einzige, ohne Alpin-ausrüstung begehbarer Übergang vom Ötztal nach Südtirol.
- **6. Etappe St. Leonhard in Passeier – Sarnthein** (33,6 km; 2440 Höhenmeter im Aufstieg; 2153 Höhenmeter im Abstieg): Südtiroler Bilderbuchlandschaften säumen die Trails mit vielen Almen, Gipfeln und Bergseen vor dem beeindruckenden Dolomiten-Panorama.
- **7. Etappe Sarnthein – Brixen** (36,4 km; 1934 Höhenmeter im Aufstieg; 2348 Höhenmeter im Abstieg): Nach einem 15 Kilometer langen Anstieg von Sarnthein wird eine Höhe von 2000 Meter erreicht. Vis à vis zu den Dolomiten-Gipfeln der Langkofel- und Sellagruppe geht es hinunter ins Ziel nach Brixen. (ses)