

# Sag niemals "nie wieder"

Nachricht von: Kreisbote

Sonthofen-Oberallgäu / Kleinwalsertal, 31.08.2011 20:00



Nach dem harten Training ist Tobias Brack auch mal mit dem Nachwuchs unterwegs.

Von JOSEF GUTSMIEDL,

**Oberallgäu – Acht Etappen, zahllose Gipfel und steinige Pfade warten auf die Athleten. Auf die 500 Läuferinnen und Läufer aus 25 Nationen, die sich in den 7. Gore-Tex Transalpine Run stützen, warten atemberaubende Wettkämpfe, aber ebenso atemberaubende Landschaften, unvergleichliche Erlebnisse und das unvergessliche Gefühl, bei einem der spektakulärsten Lauf-Abenteuer der Welt dabei gewesen zu sein. Der Gore-Tex Transalpine Run gilt als einer der härtesten und zugleich schönsten Laufwettbewerbe weltweit. Mit im Pulk der „Transalpiner“ des Jahres 2011 sind mit Tobias Brack aus Buchenberg und Thomas Geisenberger aus Burgberg auch zwei Oberallgäuer. Beide bringen schon Transalpine Run-Erfahrung mit, wenn sie am 3. September um 11 Uhr vor dem Oberstdorf Haus unter der Flagge „TSV Buchenberg / Team Haglöfs Gore“ ins Rennen gehen.**

„Die ersten drei Etappen sind schon ziemlich kantig“, meint Tobias Brack. Zwar können Brack und sein Transalpine Run-Partner Thomas Geisenberger hier ein wenig ihren „Heimvorteil“ ausnützen. Doch vor allem Etappe zwei - mit 53 Kilometern die längste - und drei könnten die Spreu vom Weizen trennen und eine erste Vorentscheidung einleiten.

Vor drei Jahren, so erinnert sich Brack, habe er nach dem Wett-kampf entnervt gesagt „nie mehr“. Aber dann ließ er sich doch „breit schlagen“, räumt der 31-jährige Sparkassen-Mitarbeiter ein. Mit dem „Bosch'ler“ Thomas Geisenberger habe er einen Team-Partner, der wohl die Idealkombination verkörpere. „Das Training mit Thomas macht mir viel Spaß und Freude. Da ist eine Freundschaft gewachsen; man lernt sich intensiv kennen.“ Denn wenn „die Chemie“ nicht stimme, sei das für das Team eine Belastung über den Sport hinaus.

Trainiert haben die Beiden eifrig im letzte halben Jahr. „Sonst brauchst Du das nicht anfangen“, meint Brack, der schon seine dritte Auflage des Transalpine Run vor Augen hat. Acht bis zehn Stunden Laufen pro Woche waren monatelang seit dem Winter Pflichtprogramm; in der „heißen Phase“ oft 14 bis 17 Stunden. „Dann haben wir die Intensität und das Pensum runter gefahren“, sagt Brack. „Das Erreichte setzen lassen.“

Im Hochsommer sind Geisenberger und Brack oft schon in aller Früh, um 5 Uhr, zum Training gestartet, nicht zuletzt, um die Fami-lie nicht allzu sehr mit dem Trainingsgeschäft zu belasten. „Wir haben ja beide Familie und Kinder“, so Brack. Beruflich konnten sich die zwei Sportler ihre Vorbereitung gut zurecht legen durch reichlich Flexibilität.

Die spezielle Vorbereitung auf einen Wettkampf über acht Etappen einer Alpenüberquerung mit 240 Kilometer und rund 15000 Höhenmetern will durchdacht sein. Während der Vorbereitungsphase standen vor allem lange Wettkämpfe auf dem Programm, um zu testen, wie das Training anschlägt. So lief Brack unter anderem einen Gebirgstäler-Halbmarathon in Oberstdorf (mit Sieg) und den Graubünden Marathon, wo er Platz 2 belegte. Beim Zugspitzlauf habe er dann mit einem enttäuschenden Platz 13 gemerkt, „es ist zuviel“. Jetzt wurde acht Wochen trainiert – ohne Wett-kampf. „Ich konnte mich kaum noch erholen vor lauter Training und Wettkämpfen.“

Thomas Geisenberger hatte schon im Frühjahr „eine Überraschung“ parat, als er sich die Schulter verletzte und operiert werden musste. Der Start beim Transalpine für das Duo schien in Gefahr. Doch Geisenberger konnte nach knapp drei Wochen schon wieder trainieren. Der Transalpine 2011 war gerettet.

Auf „Konkurrenz satt“ haben sich Brack und Geisenberger schon eingestellt. So werden zwei Schotten antreten auf der Westroute von Oberstdorf nach Latsch / Südtirol, ein Transalpine Sieger und sein Bruder. Rechnen müsse man auch mit dem Trail-Running-Star Julien Chorier aus Frankreich, der mit dem jungen Deutschen Philipp Reiter ins Rennen um einen Spitzenplatz gehen wird.

Nach seinen Erfahrungen beim Transalpine Run 2008 will Tobias Brack auf keinen Fall im Läufer-Camp übernachten. Die beiden Oberallgäuer haben ein Wohnmobil vor Ort, das Bracks Bruder an die jeweiligen Etappenziele fährt. Brack: „Das habe ich erlebt - im Camp findet Du keine Ruhe...“ Mit dem Wohnmobil habe man die Regeneration und das Abschalten nach jeder Etappe „in eigenen Händen“.

Auf der Schlussetappe werden wohl die Familien und Freunde der beiden Oberallgäuer Trail-Runner an der Strecke und im Ziel warten. „Darauf freuen wir uns schon.“