

«Pro Tag laufen wir 35 Kilometer»

Aus der Region gehen Ralf Birchmeier aus Buchs und Josef Vogt aus Balzers vom 31. August bis 7. September beim Gore-Tex Transalpine Run zu Fuss über die Alpen.

von Michael Winkler

Herr Birchmeier, was ist der Transalpine Run genau und was macht für Sie den Reiz aus, dort mitzumachen?

Ralf Birchmeier: Der Transalpine Run ist ein 2er-Team Wettkampf über 8 Etappen in vier Ländern. Es geht dabei ums sogenannten Trail-running. 260 km sind zu überwinden und dabei 16 000 Höhenmeter. Infos zum Event findet man auf www.transalpine-run.com. In der Trail- und Ultrarunningszene ist der Event sehr bekannt, geniesst grosses Ansehen.

Josef Vogt: Pro Tag werden also im Durchschnitt gut 35 km gelaufen, die mit 2000 Höhenmetern versüsst sind. Der Weg führt in 8 Tagesetappen von Oberstdorf (De) über bekannte Etappenorte wie Lech, St. Anton, Samnaun oder Scuol bis ins Vinschgau nach Latsch (It). Der Reiz liegt im einen darin, sich neue Herausforderungen zu setzen und Grenzen auszuloten, zum anderen haben mich die Berge immer schon fasziniert und jedes Training in den Bergen ist auch nach so vielen Läuferjahren für mich immer noch Genuss.

Was ist am Transalpine Run besonders im Vergleich zu anderen Ultraläufen?

Ralf Birchmeier: Es handelt sich um ein Etappenrennen, keinen Triathlon. Speziell ist sicherlich der ganze Umfang und dass die einzelnen Etappen jeweils zwischen 30 und 45 km ausmachen, danach kann man sich aber wieder gut für den nächsten Tag vorbereiten. Bei anderen Ultrarennen werden längere Distanzen jedoch an einem Stück absolviert.

Josef Vogt: Zudem werden sehr viele Passagen in hochalpinem Gelände absolviert, deshalb wird der Wettkampf aus Sicherheitsaspekten zu zweit bewältigt, wir sind also stets als Team unterwegs

Was macht für Sie persönlich die Faszination am Laufsport aus?

Ralf Birchmeier: Wie gesagt betreiben wir Laufsport, spezifisch Berg-

lauf. Speziell ist sicher der Genuss in der freien Natur, die Freiheit und das Spüren der eigenen Grenzen. Sicherlich ist es wichtig auch ständig besser zu werden, der Vergleich mit sich selber und die Entwicklung am eigenen Körper und am eigenen Leistungsvermögen zu merken.

Josef Vogt: Jedesmal, wenn ich auf einen Berg renne, oben die Aussicht geniesse, ins Tal schaue, kommt eine gewisse Genugtuung, Zufriedenheit und Stolz hoch. Zunächst erscheint es einem schwierig, das gesteckte Ziel oder eben den Gipfel zu erreichen, wenn man dann aber startet und erste Teilziele erreicht, so zeigt es sich vielfach von selbst, dass sehr vieles möglich ist. Den eigenen Körper wahrnehmen und seine Grenzen spüren ist faszinierend.

Inwiefern spielt bei diesem Event die Konkurrenz eine Rolle?

Ralf Birchmeier: Da wir das erste Mal an einem solchen Event teilnehmen, können wir die Frage nicht endgültig beantworten. Von anderen Athleten haben wir jedoch gehört, dass die Achtung vor den Anderen sehr hoch ist. Man hilft sich sogar gegenseitig und respektiert sich. Bei normalen Bergmarathons ist auch hier mehr Respekt untereinander zu merken als bei anderen Sportarten, die Konkurrenz und der Kampf um Platzierungen sicherlich höher.

Josef Vogt: Genau, die Solidarität unter den Läufern ist in der Regel sehr gross. Man weiss genau, wie viele Trainings und auch Entbehrungen hinter einer erbrachten Leistung stecken, deshalb habe ich auch kein Problem, wenn ich überholt werde und nicht aufs Podium laufe. Zudem erwarte ich, dass sich nach zwei bis drei Wettkampftagen eine Art Hierarchie im Läuferfeld gebildet hat um man die aktuelle Stärke der anderen respektiert, was jedoch nicht heisst, dass man andere Team nicht probiert herauszufordern, das Ganze geht aber nach Aussagen von früheren Teilnehmern sehr familiär zu. Im Focus steht jeweils die persönliche Leistung. Habe ich mich im Vergleich zum Vorjahr verbessert, konnte ich mein Tempo durchhalten,



Ralf Birchmeier (l.) und Josef Vogt freuen sich auf den Transalpine Run 2013.

FOTO: W&O/ROBERT KUCERA

habe ich Krisen überwunden?

Wie sieht Ihr Trainingsplan aus?

Ralf Birchmeier: Ich trainiere in der Woche circa 25-30 Stunden. Dies ist nur möglich indem ich am Morgen bereits vor der Arbeit eine erste Einheit absolviere. Pro Tag sind zwei Einheiten geplant. Ich verbringe viel Zeit auf dem Ergometer, mit Kraft- und Stabilisationstraining und auf dem Laufband. Die wichtigen Einheiten absolviere ich natürlich in freier Natur. Erfolgsrezept ist sicherlich eine eiserne Disziplin, Wille und der Wunsch zur Verbesserung. Zudem gehört viel Verzicht dazu, gesunde Ernährung, Regeneration und die mentale Fokussierung auf Herausforderungen und wichtige Trainingseinheiten. Das wichtigste ist jedoch die Freude am Sport und die Leidenschaft. Ich arbeite seit zwei Jahren 80 Prozent.

Josef Vogt: Mein Trainingspensum ist sicher geringer wie bei Ralf. In einer durchschnittlichen Woche sind es aber schon acht bis zehn Stunden, während den Ferien deutlich mehr. In den intensiven Trainingswochen während den Sommerferien habe ich versucht, sehr viele Laufkilometer zu sammeln und auch einige Tage nacheinander lange Laufeinheiten mit vielen Höhenmetern einzubauen, daneben habe ich aber auch einige Velotouren über sieben Stunden eingestreut. In der Regel gibt es pro Woche sechs bis acht Einheiten, vor allem Laufen, ab und zu auf dem Rennrad, selten auf dem Ergometer in der Stube. Das Erfolgsrezept ist es, den Körper zu fordern, immer weiter voranzutreiben, ihm aber auch die nötige Regeneration zu geben, damit er sich erholen kann, so dass das eigene Leistungsvermögen auf eine neue Stufe gehievt wird. Das Spiel von fordern und überfordern braucht Erfahrung und ein gutes Körperbewusstsein.

Und wie bestreiten Sie dann den Wettkampftag?

Ralf Birchmeier: Das hängt von der Startzeit ab. Grundsätzlich circa vier Stunden vor Rennbeginn aufstehen. Danach kommen Footing oder einige Athletikübungen. Eine kalte Dusche und danach viel Trinken und ein gutes Frühstück, das leicht verdaulich ist bringen mich dann in den Rennzustand. Später geht es zum Wettkampfort: Dort folgen leichtes Einlaufen, das Lauf-ABC und einige Sprintübungen, bevor es nach mentaler Vorbereitung an die Startlinie geht.

Josef Vogt: Ich stehe gut drei Stunden vor dem Wettkampf auf und frühstücke danach. Anschliessend richte ich meine Rennutensilien her und stürze mich schon bald ins Renndress. Ich probiere, ca. eine Stunde vor dem Start auf dem Wettkampfgelände zu sein, ein bisschen die Atmosphäre zu schnuppern. Nach einem 15-minütigen Einlaufen probiere ich noch einige ruhige Momente der Konzentration zu bekommen, bevor dann schliesslich der Startschuss fällt. Die Zeit nach dem Wettkampf ist dann weniger strukturiert, es kommt dann sehr auf die Verfassung an, wobei aber die Regeneration klar im Vordergrund steht. Massage, viel Trinken und gutes Essen sind dabei zentral.

PERSÖNLICH

→ **Ralf Birchmeier**, Jahrgang 1982, ist wohnhaft in Buchs und Kundenberater Wealth Management bei der UBS in Zürich. Er betreibt seit vier Jahren intensiv Wettkampfsport.

→ **Josef Vogt**, Jahrgang 1974, ist wohnhaft in Balzers und seit dem Jahr 2000 Lehrer für Mathematik an der Kantonsschule in Sargans. Er läuft Wettkämpfe seit dem Jahr 2001, wobei seine Trainingsintensität bis heute stetig zugenommen hat.