

# TAR 9. – 15. 9. 2023

7 Etappen, 3 Länder, 230 km und 13.000 Höhenmeter (HM)



Der Transalpin-Run (TAR) gehört zu den härtesten Etappenläufen Europas. Eigentlich sollten es 268 km und knapp 16.000 HM sein, aber wetterbedingt musste eine Etappe deutlich verkürzt werden.

Mit der Bahn von Berlin nach Lech am Arlberg sind wir zu Dritt gestartet. Sylvia aus Braunschweig und ich von der Stolpertruppe aus Berlin als Team Carpe Diem und Uli als Einzelläufer. Wegen eines schweren Oberleitungsschaden fuhr ab München kein Zug mehr. Dann mit 6x Umsteigen in Taxi, Bus, S Bahn und wieder Zug haben wir es dann doch noch geschafft. Die eigentlich 1. Etappe unserer Alpenquerung....



Ausgerüstet mit einheitlicher Gepäckausrüstung und vorher mit leckerer Lasagne, auf natürlich nachhaltigem Geschirr, gestärkt...ging es dann los....



Im Gegensatz zur Einlasskontrolle bei Konzerten oder zum Flieger gings hier darum mindestens 1 Liter Flüssigkeit dabei zu haben, sowie Schutzkleidung, 1. Hilfe Set... Aber dann machte sich die Karawane auf den Weg. Für die ersten beiden Etappen waren noch ca. 150 zusätzliche Teams zum Schnuppern unterwegs. Insgesamt waren wir ca. 900 Teilnehmer/innen.



Bei sehr warmen Temperaturen ging es die ersten 3 Tage bergauf und bergab. Auf dem höchsten Punkt jeder Etappe begrüßte uns mit seiner Kuhglocke der Rennleiter Martin. Hier noch weitere Impressionen der ersten beiden Etappe nach St. Anton am Arlberg mit ca. 33 km und knapp 1.900 HM und dann weiter nach Ischgl (30 km und 1370 HM).



Und im Ziel:



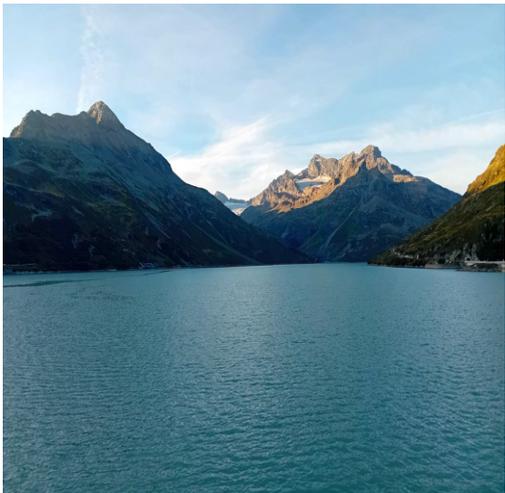
Die 3. Etappe startete mit einem Laufband  
Leider nicht bis zum Berg hoch. Es ging nach Galtür: 43 km und 2.700 HM.



Es war eine harte Etappe. Die cut off Zeiten innerhalb der Etappen (Zeitlimits) waren teilweise schwer zu schaffen. Am Ende ist dann Sylvia ausgestiegen und ich bin die nächsten alleine weitergelaufen. Vorher hatte sie sich noch etwas verletzt. Obwohl wir mitten in der Pampa waren kam aus dem Nichts die Medizinmänner/-frauen. Wir waren wohl behütet.



Nach unserem letzten gemeinsamen Zieleinlauf ging es vor Sonnenaufgang auf in die Schweiz nach Klosters: 40 km und 1.700 HM. So manches Murmeltier wurde dabei auch geweckt.



Es war wieder ein heisser Tag...schön aber anstrengend. Viele Gehpausen waren angesagt.



Aber die Schweizer ließen sich nicht lumpen und haben uns gleich im Ziel köstlich versorgt.



Nach der Schönwetterphase hat sich ein fettes Gewitter breit gemacht. Statt zu Fuß führen wir mit dem Zügli nach Scoul im Engadin. Und nach dem Motto, wer rastet der rostet, gab es noch eine knapp 8 km lange Bergetappe.



Mit der vorletzten Etappe ging es nach bella Italia (Südtirol): 35 km und 2.300 HM und erklommen unsere höchste Erhebung von knapp 3.000 m.



Über die ausgedehnte Hochmoorlandschaft ging es auf italienischer Seite feucht (später auch von oben) fröhlich weiter. Und ein paar unangemeldete "vierbeinige Läufer" wollten sich an einer unserer sehr reichhaltigen Verpflegungsstände bedienen.



Finale nach Prad am Stilfser Joch: 37 km und noch einmal 1.600 HM aber auch 2.260m bergab. Zum Schluss konnte man noch richtig Gas geben, wenn da nicht wilde Hindernisse gewesen wären.



Überglücklich kam ich und all die anderen ins Ziel, wie auch die Gruppe aus Israel, an die ich gerade jetzt besonders denke. Unsere Idee und Hoffnung: ein Friedenslauf in Israel... zu organisieren.... Na dann Prost auf ein friedliebendes und fittes 2024.

