

Handbuch Transalpine Run



Die Herausforderung Transalpine Run

Einmal im Leben zu Fuß über die Alpen laufen – eine Herausforderung, von der viele Läufer träumen. Jedes Jahr im Spätsommer heißt es für zahlreiche Teams und ab 2023 zum ersten Mal auch für Solo-Starter in 7 Tagesetappen die Alpen von Nord nach Süd zu überqueren und sich den 268 Kilometern mit mehr als 15.000 Höhenmetern zu stellen.

Doch was bedeutet es eigentlich, eine Woche lang über die Alpen zu laufen? Was wird dich erwarten, wie bereitest du dich am besten auf diese Herausforderung vor und was gilt es während des Wettkampfes zu beachten? In diesem Handbuch möchten wir dir die wichtigsten Punkte zum Transalpine Run mit an die Hand geben, damit diese eine Woche zu einem ganz besonderen, erfolgreichen und v.a. unvergesslichen Erlebnis wird.



Ein Etappenlauf ist eine besondere Herausforderung und der Transalpine Run mit seinem Start im Süden Deutschlands bzw. an der nördlichen Spitze Österreichs bis zum Ziel in Italien bedeutet v.a. eins: ein ständiges auf und ab. Sowohl die Strecke als auch die Emotionen gleichen einer „Berg- und Talfahrt“.

Eins ist klar: jedem Tief folgt auch ein Hoch. Sei dir dem von Anfang an bewusst und vertraue hierauf.

Bis 2022 konnte der Transalpine Run ausschließlich im Team gelaufen werden. Ab 2023 ändert sich dies, so dass ab sofort auch Solostarter teilnehmen können. Ob du bzw. ihr für dieses Erlebnis bereit seid, kannst nur du bzw. ihr selbst entscheiden.

Du solltest aber bereits Trail-Erfahrung haben und dir im Klaren darüber sein, was es bedeutet, in den Bergen zu laufen. Es ist auch nicht verkehrt, wenn du bereits Trail-Wettkämpfe mit Distanzen von 40km plus inkl. vieler Höhenmeter erfolgreich gefinisht hast. Was aber ganz wichtig ist: du musst kein Spitzenläufer sein.

Plan B hat die Cut Offs extra so gelegt, dass auch langsame Läufer im Zeitlimit das Ziel erreichen können. Viel wichtiger ist es, dass du es gewohnt bist, lange auf den Beinen zu sein und dein Körper in der Lage ist, viele hundert Höhenmeter im Up- und Downhill zu absolvieren. Denn was der TAR in erster Linie von dir erfordert, ist die Fähigkeit, auch bei widrigen Bedingungen, mit Müdigkeit, Muskelkater und mentaler Erschöpfung weiterzumachen. Tatsache ist aber auch, dass das Thema Regeneration bei einem Etappenlauf ganz wesentlich ist. Je schneller du also bist, desto mehr Zeit verbleibt dir für die Erholung bis zum nächsten Tag und dies ist ein ganz wesentlicher Faktor für dein erfolgreiches Finish. Und eins noch: habe einen sehr guten Grund, weshalb du diese Herausforderung auf dich nimmst! Denn wenn du mal wieder erschöpft in einem „Tal“ bist und mit dem Gedanken spielst, stehen zu bleiben, kann dir dieser Grund dabei helfen, wieder Kraft zu finden und weiterzulaufen.

Deine Vorbereitung auf den Transalpine Run entscheidet zu einem sehr großen Anteil darüber, wie deine Woche verlaufen wird. Neben dem physischen Training gehört auch die mentale Vorbereitung unbedingt dazu, denn du solltest genau wissen, was dich erwartet und was auf der Strecke passieren kann.

Auch die passende Ausrüstung ist ein wichtiger Punkt. Du bist im Gebirge unterwegs und da muss deine Kleidung und Ausrüstung vor allem eins: funktionieren. Wenn ihr im Team startet, solltet ihr die Dynamik zwischen euch nicht unterschätzen! Was bei einem kurzen Trainingslauf noch ganz gut funktioniert, muss nicht unbedingt auch über die gesamte Woche klappen.

Ihr solltet euch deswegen unbedingt vorab im Klaren darüber sein, was euer Ziel ist und wie ihr die Etappen angehen wollt. Nichts ist schlimmer für die Stimmung, als wenn ihr erst während des Rennens feststellt, dass der/die eine kompetitiv unterwegs sein möchte und der/die andere einfach nur eine gute Zeit haben und entspannt auf der Strecke sein möchte.

Unterkunft

Achte bei der Buchung deiner Unterkünfte darauf, dass diese möglichst in Fußnähe zum Ziel- bzw. Startort liegen. Je schneller und einfacher diese für dich erreichbar ist, desto angenehmer und schneller kannst du duschen und dich ausruhen. Kläre außerdem im Vorfeld ab ob ein frühes Frühstück möglich ist. Gerade die längeren Etappen starten meistens bereits um 7 Uhr.



Training



Gleich vorweg: einen One-Fits-All Trainingsplan für den Transalpine Run gibt es nicht. So wie jeder Läufer mit seinen individuellen Erfahrungen, Stärken und Schwächen unterschiedlich ist, sollte auch die Vorbereitung sein. Dennoch möchten wir dir ein paar Anhaltspunkte mit an die Hand geben, die dir und euch dabei helfen, gut über die Strecke zu kommen.

Vorab gilt es, dir darüber klar zu werden, wie schnell du unterwegs sein wirst. Gehörst du zu den Athleten, die vorne mitlaufen wollen und vielleicht sogar einen Podiumsplatz anvisieren, ordnest du dich im Mittelfeld ein oder weißt du jetzt schon, dass du dich eher im Bereich der Cut-Offs befinden wirst? Entsprechend solltest du auch den Fokus im Training setzen.

- 1 Trainiere in den letzten zwei Monaten vor dem Wettkampf optimalerweise regelmäßig 5-6x pro Woche
- 2 Versuche in den Peakwochen mindestens 10h pro Woche zu trainieren
- 3 Baue Back-to-Back Einheiten ein, also zwei aufeinanderfolgende lange Trainingstage
- 4 Trainiere deine Hiking Fähigkeiten im Uphill



- 5 Bereite deine Muskulatur auf die exzentrische Belastung im Downhill vor
- 6 Deine längsten Einheiten in der Vorbereitung sollten 4-5h betragen (Achtung: begrenze die Distanz, wenn du im Flachland wohnst und die Strecke komplett läufst, auf max. 30-40km)
- 7 Ergänze dein Training mit Alternativsportarten wie Radfahren und Stabilitraining
- 8 Mehr ist nicht immer besser: achte drauf, dass dein Körper ausreichend Zeit zur Regeneration hat

Trainingseinheiten



1 *Langer Lauf/Hike Wechsel bei 80-90% deiner anaeroben Schwellenherzfrequenz*

Eine der wichtigsten Einheiten in der Vorbereitung. Der ständige geländeangepasste Wechsel zwischen Laufen und Hiken trainiert deinen Körper und deine Muskulatur sehr wettkampfspezifisch. Bei niedriger Intensität gewöhnen sich deine Muskeln an die unterschiedliche Belastung beim Gehen und Laufen und lernen, den Übergang schneller und energiesparender zu bewältigen

Gehe steile Anstiege und laufe die Downhills. Mache keinen Spaziergang aus der Einheit, sondern versuche, dich mit den vorgegebenen Bewegungsarten möglichst effizient fortzubewegen. Wenn du im Wettkampf Stöcke nutzt, dann nutze sie auch hier. Zudem eignet sich dieses Training dazu, deine Wettkaupfausrüstung und deine Ernährung zu testen. In komplett flachem Gelände macht diese Einheit natürlich keinen Sinn. Meist finden sich aber auch in bergärmeren Gegenden kurze steilere Passagen, welche du dann wiederholend in deinen Trainingslauf einbauen kannst

2 *Extensive Hiking Intervalle in steilem Gelände bei 92-96% deiner anaeroben Schwellenherzfrequenz*

Beim TAR erwarten dich immer wieder steile Anstiege mit teils großen Stufen und Steinen und du solltest die notwendige Kraft haben, diese auch über längere Zeit bewältigen zu können. Der Wechsel zwischen dem recht intensiven Kohlenhydratstoffwechsel bergauf und der Erholung bergab, ist sehr wettkampfspezifisch und ökonomisiert den Umgang mit deinen Reserven.

Hike die Anstiege so schnell es geht nach oben und setze dabei, wenn möglich, deine Stöcke ein. Nutze alles, was steil ist: Treppen, Berge, Laufband oder Stepper. Ziel ist es, deine Krafftausdauer zu trainieren und deine Herzfrequenz im Hiken zu mobilisieren. Die ideale Intervalldauer beträgt 15-20min mit 3-4 Wiederholungen.

3 *Extensive hügelige Intervalle bei 92-96% deiner anaeroben Schwelleherzfrequenz*

Neben den langen steilen Up- und Downhills erwarten dich beim Transalpine Run auch immer wieder wellige Abschnitte, bei denen der ständige Wechsel zwischen intensiven Anstiegen und schnellen Downhills im Fokus steht, weshalb wir genau dies mit dieser Einheit an deiner aeroben Schwelle trainieren wollen. Ziel ist es, dich im Übergang zwischen den An- und Abstiegen ökonomischer zu machen. Laufe im Idealfall in hügeligem Gelände und bleibe während des Intervalls auf dem "Gaspedal", auch wenn es kurz bergab geht. Nutze die Downhills nicht dazu, dich zu erholen, im Wettkampf würdest du das auch nicht machen. Die ideale Intervalldauer beträgt 10-20min mit 3-4 Wiederholungen.

Der Wettkampf

Setze dich mit dem Wettkampf auseinander

Je genauer und besser du weißt, was dich beim Transalpine Run erwartet, desto besser kannst du dich darauf einstellen und desto weniger (böse) Überraschungen erwarten dich. Dies ist ein ganz wichtiger Punkt, denn mit zunehmender Erschöpfung (sowohl mental, als auch körperlich) kann dies darüber entscheiden, ob ihr weitermacht oder vorzeitig aus dem Rennen aussteigt.

Macht euch mit den Streckendetails vertraut: wie lange und wie steil ist welcher Uphill und der darauffolgende Downhill. Welche Wegbeschaffenheit erwartet euch: schmale Single Trails, breite Forststraßen oder gar Asphalt? Wo befinden sich die Verpflegungsstationen und, wenn für dich und euch relevant, wie sind die Cut-Off Zeiten? Wenn es Vergleichszeiten aus den Vorjahren geben sollte: schau dir diese an, um eine Idee zu haben, wie lange du unterwegs sein wirst. Sprich mit Läufern, die den TAR bereits gelaufen sind und lasse dir erzählen, was für sie wesentlich war, um diesen Wettkampf erfolgreich zu finishen.



Ausrüstung

Neben dem Training und der Ernährung ist dies der vielleicht wichtigste Punkt, der darüber entscheidet, wie und ob du bzw. ihr die sieben Etappen erfolgreich bis nach Italien absolvieren kannst bzw. könnt.

Auf der Website von Plan B findest du unter der Rubrik Info eine sehr ausführliche Liste mit dem gesamten Equipment, dass du bzw. ihr im Team dabeihaben müsst. Wenn ihr euch hieran orientiert, könnt ihr nichts falsch machen.

Immer wieder versuchen Athleten, die Pflichtausrüstung bzw. die einzelnen Ausrüstungsgegenstände so stark wie möglich zu minimieren, getreu dem Motto: jedes Gramm zählt. Doch Vorsicht: Plan B will euch mit ihren Vorgaben nicht ärgern. Im Gegenteil. Ihr seid beim Transalpine Run im Hochgebirge unterwegs, wo das Wetter schnell umschlagen und es gefährlich kalt werden kann. Eure Ausrüstung muss bei Wind und Wetter funktionieren, das ist das A&O. Im Zweifelsfall gilt: lieber ein Gramm mehr, als ein Gramm zu wenig.





Der Wettkampf

Ernährung

Teste bereits frühzeitig im Training deine Ernährung. Welche Produkte funktionieren bei dir in welchen Mengen? Verträgst du feste Nahrungsmittel wie Riegel, Obst und Kekse oder „fährst“ du besser mit Gels und Kohlenhydratgetränken? Dies solltest du vor der Wettkampfwoche ausgiebig testen und nicht dem Zufall überlassen. Desweiteren empfehle ich dir, dich auf der Website von Plan B darüber zu informieren, was an den Verpflegungsstationen angeboten und welche Produkte von welchem Hersteller zur Verfügung gestellt werden.

Sei „up to date“

Damit du recht- und frühzeitig über Streckenänderung und ähnliches informiert bist, empfehlen wir dir, den Social Media Kanäle von Plan B zu folgen und die Newsletter durchzulesen. Während der TAR-Woche ist die Teilnahme am täglichen Briefing verpflichtend, um über mögliche Änderungen des Streckenverlaufs, der Startzeit usw. jederzeit und rechtzeitig informiert zu sein.



Pacing

Sobald der Startschuss ertönt, da kannst du dir sicher sein, wird ein Großteil der Teilnehmer sehr schnell loslaufen. Doch Achtung: wer zu schnell startet, wird später die Quittung dafür zahlen müssen. Laufe also mit Köpfchen und sei dir bewusst darüber, dass eine Woche lang jeder Tag eine neue, sehr fordernde Etappe mit 31-48km und jeweils 1800-2700hm im Up- und Downhill auf dich wartet! Wechsel im Uphill frühzeitig ins Hiken und hüte dich davon, die Downhills herunter zu brettern, als gäbe es kein Morgen. Mit welcher Intensität und Herzfrequenz du unterwegs sein wirst, hängt natürlich stark von deinem Leistungsstand ab und ist sehr individuell.

Körperpflege

Kümmere dich zeitnah nach dem Ende der Etappen um deinen Körper. Lasse deine Blasen direkt behandeln: heute noch klein kann morgen zu einem riesigen Problem werden. Müden Muskeln können zudem Massagen, ein leichtes und dynamisches Dehnprogramm, Ausrollen mit der Blackroll und die Behandlung mit der Massagegun helfen.

Regeneration

Mit zunehmender Wettkampfdauer wirst du immer müder sein. Das ist vollkommen normal und ein ganz wichtiger Aspekt bei Etappenläufen wie dem TAR. Umso wichtiger ist es, dass du dich zwischen den Etappen bestmöglich erholst. Hier haben die Profis einen großen Vorteil gegenüber langsameren Läufern: während sie nach 3:30 – 4:30 Stunden im Ziel sind und ab dem Mittag Zeit haben, sich zu erholen, bleibt Läufern mit Zielzeiten von 8:00-10:00 Stunden und länger deutlich weniger Zeit zur Regeneration.

Wenn du es also schaffst, durch deine gute Vorbereitung täglich auch nur 30 bis 60 Minuten schneller im Ziel zu sein, bedeutet dies für dich mehr Erholungszeit bis zum nächsten Tag.

Wenn du ins Ziel kommst, beginnt deine Regeneration. Sorge dafür, dass du direkt nach dem Zieleinlauf bereits eine erste kleine Menge an Kohlenhydraten zu dir nimmst und nicht erst bis zur Pastaparty wartest! Achte darauf, anschließend über den Tag verteilt immer wieder etwas zu essen und nicht erst bei der Pastaparty einen riesen Berg zu verdrücken, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, die Nahrung überhaupt noch zu verdauen bis zum Start am nächsten Morgen.

Versuche zudem, so viel Schlaf wie möglich zu bekommen. Hier erholt sich dein Körper am besten. So gerne ihr also nach der Pasta Party bzw. den Bildern des Tages noch zusammen sitzen würdet, um euch über das Erlebte auszutauschen: verzichtet lieber darauf, zugunsten des Schlafs. Schließlich muss auch dein Equipment für den nächsten Tag noch gepackt werden.

