



www.bayerischelaufzeitung.de

2025

Pressebericht



ERWIN FLADERER

Transalpine Run

6. bis 12. September 2025



Günther Weitzer hat sie – die Medaille



Erwin Fladerer
Eschenweg 8
84562 Mettenheim
08631-16 64 64
www.bayerischelaufzeitung.de



Transalpine Run Von Lech am Arlberg zum Reschensee Vom 6. Bis 12. September 2025

Wenn Läuferträume in Erfüllung gehen . . .

Ein persönlicher Bericht von Günther Weitzer

Schwindegg/Obb. – Eigentlich war das Thema TAR für mich schon abgehakt, nachdem ich mir dieses große Ziel schon für 2024 vorgenommen hatte, aber bei meiner Teilnahme im letzten Jahr leider nicht alle Etappen erfolgreich beenden konnte. Aber das 20-jährige Jubiläum dieses faszinierendes Etappenrennens über die Alpen mit einer weitestgehend neuen Streckenführung, vorrangig durch Österreich und die Schweiz, motivierte mich letztendlich doch dazu, mich heuer nochmal dieser Herausforderung zu stellen, um mir meinen größten Läufertraum zu erfüllen.

Da auch Daniela Nemela aus meinem Verein SV Schwindegg Interesse an den beiden ersten Tagen zeigte, fand sich in Abstimmung mit Cheforganisatorin Uta Albrecht eine Möglichkeit, beides zu kombinieren: die ersten beiden Tage zusammen mit Daniela im Team (Run2), und dann die restlichen fünf Etappen alleine als Individual Finisher.

Das Vorbereitungstraining

Nachdem damit die wichtigsten organisatorischen Voraussetzungen erfüllt waren, galt es vor allem, sich durch zielgerichtetes Training und Vorbereitungswettkämpfe auf das große Vorhaben vorzubereiten. Mein Wettkampfkalendar war ziemlich vollgepackt und sowohl bei den DM's über 50 Kilometer, 100 Kilometer, im Ultratrail und den 24 Stunden als auch beim Rennsteiglauf und dem Backyard in Kirchschatlag eine Woche vor dem großen Event lief es richtig gut. Auch die Marathons in Regensburg und Füssen liefen super.



Sein Läuferleben hatte schon viele Höhepunkte. Allein des König Ludwig/Panorama/Füssen Marathon bestritt er als einziger alle 23 Mal. Doch das sollte noch nicht das Ende Läuferträume von Günther Weitzer (65) sein.

Die letzten beiden Monate galt es vor allem Höhenmeter in den Bergen zu sammeln. Hierfür statteten wir (alleine oder gemeinsam) insbesondere dem Hochfeln des Öfteren einen Besuch ab, aber auch der Wilde Kaiser sowie der Geigelstein oder Brunnstein boten ideales Trainingsterrain.

Jetzt geht 's los

Tag 1 (Lech – Bludenz: 39 Kilometer, 1.450 Hm / 2.350 Hm)

Der Blick aus dem Fenster zeigt strahlend blauen Himmel, aber es ist bitter kalt. Die Scheiben an den Autos sind von einer Eisschicht überzogen. Gegen 7 Uhr machen wir uns auf zum Start und sind dabei erst mal in die falsche Richtung unterwegs. Aber wir haben ja genügend Zeit und reihen uns rechtzeitig in die Schlange zum Check der Pflichtausrüstung ein. Dies wird zur täglichen Routine und ist Voraussetzung für den Start. Leider gibt es im Startareal für die insgesamt ca. 1000 Teilnehmer nur ein Dixi, das sorgt bei einigen für Probleme und ist sicher ein Schwachpunkt in der ansonsten perfekten Orga.



Pünktlich um 8 Uhr erfolgt der Start zur ersten Etappe, jetzt geht es tatsächlich los! Wir starten weit hinten im Feld und lassen es erst mal ruhig angehen. Trotzdem kommen wir ganz gut voran und erreichen VP1 mit über einer halben Stunde Puffer auf den Cut Off. Die Sonne strahlt vom Himmel



und langsam wird es wärmer. Kurz nach VP1 bildet sich leider an einer kleinen felsigen Steigung ein nerviger Stau, der uns ca. 15 Minuten kostet. Einige der LäuferInnen sind da leider sehr vorsichtig und langsam unterwegs. Wenig später rutscht Daniela leider aus und prellt sich dabei die rechte Hand (wie ich erst im Ziel von ihr erfahre). Die Landschaft ist grandios und wir sind weiterhin gut unterwegs.

Der Downhill entpuppt sich leider als sehr herausfordernd, es geht oft steil und auf schwierigem Terrain bergab –

da lässt ich kaum wie erhofft Zeit gut machen. Am Ende erreichen wir nach 8:39 Stunden glücklich gemeinsam das Ziel, auf dem letzten Kilometer kommen wir nochmal so richtig ins Rollen. Danach muss Daniela allerdings wegen zunehmender Schmerzen im rechten Handgelenk zum Röntgen ins Krankenhaus. Zum Glück ist nichts gebrochen, da fällt uns allen ein Stein vom Herzen!

Tag 2 (Bludenz-Brand: 33 Kilometer, 2300 Hm / 1900 Hm)

Daniela ringt schwer mit sich, ob Sie überhaupt an den Start gehen soll. Sie lässt sich ihr rechtes Handgelenk nochmal tapen und wir stehen um 8 Uhr bei strahlendem Sonnenschein letztendlich doch an der Startlinie. Ein paar Kilometer geht es relativ flach durch den Ort, bevor es am Einstieg zum Trail zu einem Stau kommt. Wieder gehen wertvolle 10 Minuten verloren. Die nächsten paar Kilometer entlang eines Baches laufen erstaunlich gut, auch bei Daniela. Beim ersten Anstieg nach 6 Kilometern ist es damit aber leider schlagartig vorbei,



Daniela bekommt große Probleme und muss deutlich Tempo herausnehmen. Wir beschließen, dass ich erst mal alleine bis kurz vor VP1 laufe und dort auf Daniela bis kurz vor den Cut Off warte. Ein Überschreiten würde auch für mich das Ende des TAR bedeuten, im Zweifelsfall muss ich alleine weiterlaufen. Mit großer Freude kann ich Daniela doch noch 20 Minuten vor dem Cut Off in Empfang nehmen und Sie auch überzeugen, doch noch weiterzumachen. Beim Anstieg zum höchsten Punkt müssen wir unsere Helme anlegen und oben am Gipfel warte ich wieder auf Daniela. Beim technisch anspruchsvollen Downhill, meine großen Stärke, laufe ich wieder alleine weiter und warte dann ein paar Kilometer vor dem nächsten VP – nachdem ich gut in der Zeit liege und das Zeitlimit inzwischen um eine halbe Stunde verlängert wurde – auf Daniela. 15 Minuten später taucht Daniela auf und wir laufen gemeinsam weiter bis zum nächsten VP. Da es mit dem Zeitlimit von 9 Stunden nun doch noch knapp werden könnte, laufe ich wieder alleine weiter. Überglücklich nehme ich Sie in Empfang und wir schaffen es sogar durch zügiges Tempo auf den letzten 500 Metern die Ziellinie noch unter 9 Stunden zu überqueren. Damit haben wir tatsächlich unser gemeinsames Ziel, den Run2, erfolgreich gemeistert und Teil 1 meiner großen Mission ist erfüllt.

Morgen wird es richtig ernst auf der „Königsetappe“ nach Klosters, auf der auf knapp 50 Kilometern fast 3000 Höhenmeter zu bewältigen sind. Dafür heißt es dann auch früh aufstehen, der Start erfolgt bereits um 6 Uhr.

Tag 3 (Brand- Klosters: 49,5 Kilometer, 3314 Hm / 3132 Hm)

Leider legt sich das flaue Magengefühl auch nach dem Start nicht und ist ein großes Handicap für mich. Den ersten VP nach 6 Kilometern verlasse ich als Vorletzter und danach geht es gleich in einen steilen Anstieg. Oben angekommen muss ich wegen meiner Übelkeit ein paar Minuten pausieren, bevor es zwei Kilometer flach um den See halbwegs passabel weitergeht. Aber es wird einfach nicht besser und nach dem nächsten Anstieg muss ich wieder eine mehrminütige Zwangspause einlegen. Zum Glück läuft es beim anschließenden technisch anspruchsvollen Downhill besser und ich kann mich einige Positionen nach vorne arbeiten. Der Weg bis zu VP2 ist mit über 15 Kilometern weit und ich bin froh, dass ich die Curschina Hütte innerhalb des Zeitlimits erreiche. Nach einer Suppe und 20 Minuten Pause fühle ich mich besser und komme beim anschließenden langen Downhill richtig gut

ins Rennen.

Überraschenderweise bin ich trotz meiner vielen Probleme noch ganz gut im Zeitlimit, das auf 13 Stunden erhöht wurde. Bis zur VP4 läuft es ganz gut, dort halte ich mich nicht mehr lange auf und mache auf dem folgenden steilen Downhill nochmal ganz gutes Tempo und kann dabei einige LäuferInnen überholen. Kurz vor dem Ziel gibt es leider nochmal zwei unangenehme Anstiege, trotzdem schaffe ich es die Ziellinie noch unter 12 Stunden



zu überqueren und bin übergücklich, dass ich die Königsetappe trotz der vielen Probleme geschafft habe. Damit ist ein großer Schritt in Richtung TAR gemacht!

Tag 4 (Klosters – Gotschnagrät: 9,4 Kilometer, 1129 Hm / 33 Hm)

Heute Nacht habe ich mal richtig gut geschlafen, das Frühstück schmeckt ausgezeichnet und der Bergsprint auf den Gotschnagrät kann kommen!

Leider setzt pünktlich zum Start ergiebiger Dauerregen ein, da kommt natürlich meine Regenjacke zum Einsatz. Ich fühle mich heute richtig gut und finde gut in mein Tempo. Danach geht es in einen Trail durch Wiesen und über schlammige Pfade, immer wieder begegnen wir Kühen, die ihren Teil zum matschigen Untergrund beitragen. Mit der Zeit wird der Pfad immer steiler, aber ich bleibe ganz gut im Rhythmus und kann meine Position halbwegs halten. Am Ende überquere ich die Matte in für mich sehr respektablen 2:04:45 Stunden. Zurück im Hotel sorgt eine lange Dusche für Wohlfühltemperatur, danach ist erst mal Entspannung angesagt. Um 17 Uhr gibt es in der Sportarena einen Filmabend, wo zwei Filme über früherer TAR-Ausgaben gezeigt werden. Das erzeugt Gänsehautfeeling. Kurz danach sickert auch die Nachricht durch, dass die fünfte Etappe aufgrund der miserablen Wettervorhersage stark verkürzt wird. Es sind jetzt nur noch 15 Kilometer mit rund 650 Höhenmetern.

Tag 5 (Nusch Dadaint – Zernez: 15 Kilometer, 652 Hm / 754 Hm)

Für die verkürzte Etappe heute gibt es einen „fliegenden“ Start zwischen 9 Uhr und 11 Uhr, ein Novum beim TAR. Um zum Start zu kommen müssen wir mit dem Zug eine halbe Stunde Richtung Scoul fahren, von dort geht es dann nochmal eineinhalb Kilometer zu Fuß bis zum Start. Das Wetter ist genauso schlecht wie vorhergesagt, es regnet in Strömen. Aber bekanntlich gibt es ja kein schlechtes Wetter, sondern nur falsche Kleidung.

Auf den Bergaufpassagen geht es nur schleppend voran, dafür läuft es bei den Downhills umso besser. Es sind einige Kilometer dabei, auf denen man es so richtig rollen lassen kann, meinen

schnellsten Kilometer absolviere ich in 4:45 Minuten und kann dabei viele Positionen gutmachen. Am höchsten Punkt werden wir wie jeden Tag vom Streckenchef Martin mit seiner großen Kuhglocke begrüßt. Einfach unglaublich, mit welchem Enthusiasmus er bei der Sache ist. Mit meiner Zeit von 2:13:04 Stunden für die 15 Kilometer bin ich am Ende sehr zufrieden, das sind immerhin fast 7 Kilometer pro Stunde. Trotzdem zeigt sich bei den Anstiegen, dass mein Akku doch ziemlich leer ist. Auch wenn nun schon 5 Etappen geschafft sind, stehen noch zwei lange Tage bevor. Die Wettervorhersage für morgen ist gut!

Tag 6 (Zernez – Scoul: 34 Kilometer, 2296 Hm / 2563 Hm)

Endlich mal wieder eine Etappe, die wie geplant gelaufen werden kann. Um zum Start zu kommen, müssen wir um 6 Uhr 41 mit dem Zug von Scoul nach Zernez fahren. Nach einer kleinen Einlaufphase geht es gleich rund 1250 Meter nach oben. Das Wetter und die Ausblicke sind grandios und irgendwann ist der lange Anstieg geschafft. Der anschließende Downhill ist technisch anspruchsvoll, hier kann ich meine Stärke wieder ausspielen und viele LäuferInnen überholen. Trotzdem kann ich nicht so viel Zeit gut machen wie gedacht und erreiche VP1 ca. 20 Minuten vor dem Cut Off. Nach dem VP geht es leider nochmals sehr steil 700 Hm nach oben, damit habe ich schwer zu kämpfen und komme nur sehr langsam voran. Es ist einfach nur noch wenig Sprit im Tank. Zum Glück kommt irgendwann auch wieder ein Downhill – aber die Bodenverhältnisse sind schwierig: Steine, Wurzeln und matschiger Boden machen das Ganze zu einer rutschigen Angelegenheit. Jetzt nur nicht stürzen! Ich quäle mich den letzten giftigen Anstieg hoch, jetzt geht es eigentlich nur noch abwärts. Am Ende erreiche ich das Ziel in Scoul sogar noch in einer Zeit von unter 8 Stunden. Damit ist auch die sechste Etappe geschafft und ich stehe kurz vor dem Erreichen meines großen Zieles.



Tag 7 (Scoul – Reschensee: 38 Kilometer, 2405 Hm / 2105 Hm)

Jetzt ist tatsächlich der letzte Tag angebrochen und ich bin immer noch im Rennen! Die Nacht ist verständlicherweise ein wenig unruhig, um 5 Uhr wache ich auf. Pünktlich um 8 Uhr erfolgt der Start

zur letzten Etappe, die es nochmal in sich hat. So geht es gleich am Anfang stetig bergauf bis zum höchsten Punkt auf knapp 3000 Meter. Insgesamt sind dabei 1775 Höhenmeter zu bewältigen. Nach VP1 gilt es nochmal 500 Höhenmeter durch felsiges Gelände zu bewältigen – eine zähe Angelegenheit. Auch die dünne Luft macht mir zusätzlich zu schaffen und so bin ich froh, als ich endlich Martin mit seiner Glocke am höchsten Punkt begrüßen kann. Jetzt ist der schwierigste Teil geschafft und ich freue mich auf den Downhill, wo ich wieder meine Stärke ausspielen und etliche LäuferInnen überholen kann. Als ich bei der nächste VP ankomme, kann eigentlich nicht mehr viel schief gehen und langsam macht sich Vorfreude auf ein erfolgreiches TAR Finish breit. Die meisten Höhenmeter sind geschafft und bis zum Ziel am Reschensee geht es nun überwiegend bergab. Jetzt bloß kein Sturz mehr! Die Vorfreude auf den Zieleinlauf steigt. Inzwischen lässt sich die Sonne immer wieder blicken und die ersten Blicke auf den Reschensee erzeugen pures Glücksgefühl. Am Ende überquere ich überglücklich nach 8:29:40 Stunden die Ziellinie und bin damit am Ziel meiner Läuferträume angelangt. Nach insgesamt gut 50 Stunden habe ich es tatsächlich geschafft, den TAR mit insgesamt 218 Kilometern und 13.500 Höhenmetern zu meistern!

Ein besonderes Highlight bildete die feierliche Siegerehrung an der Bergstation Schöneben, die die sportlichen Leistungen würdigte und den würdigen Rahmen für den Abschluss bot. Den endgültigen Ausklang des Rennens feierten die Athletinnen und Athleten sowie das gesamte Organisationsteam beim traditionellen TAR Dinner, das die Erlebnisse der vergangenen Woche noch einmal in gemütlicher Atmosphäre Revue passieren ließ.

Die Ankunft am Reschensee war damit mehr als nur ein sportlicher Moment – sie war das emotionale Ende einer außergewöhnlichen Reise. Was als sportliche Herausforderung begann, endete für viele Teilnehmende als Lebenserfahrung: sieben Tage, drei Länder, unzählige Gipfelblicke und ein Ziel, das in Erinnerung blieb.

Mit dem Zieleinlauf am Reschensee und den Feierlichkeiten in Schöneben ging der DYNAFIT Transalpine Run 2025 zu Ende – ein Event, das auch in diesem Jahr bewies, dass Trailrunning mehr ist als Sport: Es ist ein Grenzerlebnis, ein Gemeinschaftsprojekt und ein Fest für alle, die die Berge lieben.



Ein Erlebnis für das Leben

Der Transalpine Run 2025 vom 6. bis 12. September von Lech am Arlberg bis Reschen in Südtirol hatte alles, was die Faszination der legendären Alpenüberquerung für Trailrunner ausmacht: spannende Wettkämpfe, spektakuläre Trails in grandiosen Landschaften; Sonne, Wind und Regen und ein emotionales Finale vor der berühmten Kulisse des versunkenen Kirchturms im Reschensee. Am Ende, nach 220 Kilometern und 13.500 Höhenmetern, durften sich insgesamt 560 Läuferinnen und Läufer stolze Finisher des Transalpine Run nennen. Das entspricht einer Finisher Quote von 88 Prozent.

Mir persönlich ging es nicht darum, den Lauf in einer möglichst guten Zeit zu finishen, sondern vorrangig um das Erlebnis. Habe unterwegs jede Menge Fotos gemacht, die faszinierende Landschaft genossen und darauf geachtet, dass ich im Zeitlimit bleibe. Und die Kombination aus Teamerlebnis (die ersten beiden Tage zusammen mit Daniela) und Sololauf war auch ein ganz spezielles Konstrukt. Der 7-tägige Etappenlauf durch hochalpines Gelände ist schon eine echte Herausforderung und erfordert auf jeden Fall eine gründliche Vorbereitung. Und das war unsere Leistung >

Im Team zwei Etappen

Daniela Nemela / Günther Weitzer (Ultrarunners Schwindegg): 17:37:18 Stunden

Platz 40 Kategorie Mixed

Als Einzelläufer alle Etappen

Günther Weitzer (Ultrarunners Schwindegg): 50:13:23 Stunden

Platz 34 in der Kategorie Individual Finisher

