

4 Trails: Vier übergläckliche Finisher!

Denise, Edith, Berni und Felix sind vom 9. bis 12. Juli 14 die Salomon 4Trails gelaufen und haben dabei 160 Kilometer und 10'000 Höhenmeter verteilt auf vier Tagesetappen bewältigt.

Samstag, 19. Juli 2014 - von Felix Benz

Für viele Läuferinnen und Läufer beginnt Trailrunning, wo die Pfade schmal und steil sind und die Luft am dünnsten ist: In den Bergen. Und das höchste der Gefühle sind für fortgeschrittene Trailrunner mehrtägige Läufe. Einer der bekanntesten und anspruchsvollsten Etappenläufe in den Alpen sind die Salomon 4Trails, die vor Kurzem zum vierten Mal stattgefunden haben. Auf einer unvergleichlichen Strecken durch die Länder Deutschland, Österreich und Schweiz sind die Teilnehmer 160 Kilometer gelaufen und haben dabei 10'000 Höhenmeter bewältigt. Der Start war in Garmisch-Partenkirchen, Etappenorte waren die bekannten Bergdestinationen Ehrwald, Imst, Landeck und in Samnaun endet das Rennen.

Abenteuer in vier Etappen

Für die meisten der gestarteten 420 Teilnehmer, sie kommen aus über 20 Ländern, waren die Streckenprofile der vier Tagesetappen sehr abenteuerlich, denn an jedem Tag waren zwischen 32 und 47 Kilometer zu laufen und dabei Steigungen und Gefälle zwischen 2'400 und 2'800 Meter zu meistern. So auch für Denise Lichtensteiger, Edith Lüchinger und Berni Litscher. Noch nie haben die drei Mila an einem derartigen Etappenlauf teilgenommen und die Ungewissheit war den drei und vielen anderen am Start anzumerken, zumal die Wetterprognosen für die ersten drei Tage Regen versprachen. Zum Glück war die Witterung dann aber etwas besser als angekündigt und befürchtet. Nur der dritte der vier Lauftage war dermassen nass, dass der Regenschutz über längere Zeit getragen werden musste. Weit mehr Erfahrung auf derartigen Mehretappenläufen hatte der vierte Mila im Bunde, Felix Benz. Er hat bereits vor einem Jahr erstmals bei den 4Trails gefinisht und konnte daher seinen drei Mila-Freunden wertvolle Tipps auf den Weg mitgeben. Auf den vielen morastigen Abschnitten im hochalpinen Gelände, wo kalte Winde und Kälte herrschten, hatte auch er wie alle anderen zu kämpfen.

Ziel erreicht - vier Finisher

Das Mila-Quartett hat sich dank der einwandfreien Organisation des Laufveranstalters von Beginn des Wettkampfes immer sehr gut gefühlt. Dank ihrer guten Ausrüstung und Vorbereitungen waren die Aufgaben ohne grösseren Zwischenfälle zu bewältigen. Streckenmarkierungen, Gepäcktransport von Etappenort zu Etappenort, die Verpflegung auf der Strecke und am Ziel sowie die Unterkünfte waren ausgezeichnet. Und so kam es, dass nicht nur der "Wiederholungstäter" Felix von Tag zu Tag für Spitzenleistungen sorgte, sondern auch die drei anderen Milas die Aufgaben an allen vier Tagen mit Bravour meisterten. Die Mila-Bestzeit erzielte nicht ganz überraschend für diesen Wettkampf Felix Benz. Der Heerbrugger benötigte für die gesamten 160 Kilometer 22 Stunden und 51 Minuten. Er war damit fast zwei Stunden schneller als vor einem Jahr. Eine grandiose Leistung zeigte auch Denise Lichtensteiger. Auf der vierten, der längsten und schwersten Etappe von Landeck nach Samnaun über 47 Kilometer und 2'800 Meter Steigungen, lief die Montlingerin die fünftschnellste Zeit aller teilnehmenden Frauen (6:57 Std) und war an diesem Tag zwanzig Minuten vor Benz im Ziel. Dank diesem Schlusseffort reduzierte Lichtensteiger den Rückstand auf den Mila-Leader in der Gesamtwertung auf 18 Minuten. Die gelaufenen Zeiten beziehungsweise die Reihenfolge auf den Ranglisten spielen aber bei einem derartigen Wettkampf eine untergeordnete Rolle. Es zählt nur eines: Finishen! Jeder und jede, welche die Herausforderungen der 4Trails bewältigt hat, ist ein Held. Zu diesen Glücklichen gehören auch Berni Litscher aus Berneck mit der Gesamtzeit von 25:33 Std. und Edith Lüchinger aus Kobelwald mit einer Totalzeit von 29:14 Std. Mit Stolz durften die vier Milas bei den Siegerehrungen, an der alle 324 Finisher namentlich auf die Bühne gerufen wurden, das exklusive Finishershirt entgegennehmen.

Die Frage - Warum - ist berechtigt

Als besonders eindrücklich in Erinnerung bleiben dem Mila-Quartett die landschaftlich eindrucksvollen Trails und damit verbunden Ausblicke in mehr oder weniger vertrauten Landschaften. Das sind Gründe, warum sich immer mehr Läuferinnen und Läufer für das Trailrunning begeistern lassen. Klar ist in diesem Zusammenhang, dass bei derartigen langen Läufen in den Bergen jeder einmal den "inneren Schweinehund" zu spüren bekommt. Denn die grossen körperlichen wie mentalen Herausforderungen führen oft zu grosser Müdigkeit und Leiden. Gut möglich, dass solche Grenzerfahrungen den Ehrgeiz wecken und der Körper Endorphine produziert. Nicht selten resultieren daraus bewundernswerte Energieleistungen, Glücksgefühle und eine Leidenschaft für aussergewöhnliche Ausdauerleistungen.

Fotos von Berni, Felix, Erwin und dem Veranstalter

Links

Unzählige Bilder und Berichte über die Salomon 4 Trails 2014 gibt's im Web, u.a.

bei 4Trails.de <a href="http://www.4trails.de/"

>Link

und bei Marathon4you.de <a href="

http://www.trailrunning.de/laufberichte/salomon-4-trails/vier-tage-trail-abenteuer/2522 "

>Link

Ziemlich viel Regen am Startort in Garmisch Partenkirchen am Dienstag



Edith hat ihre Startnummer gefasst



Für das Gepäcktransport bekam jeder eine bereits beschriftete Tasche



Eröffnungsfeier



An jedem Vorabend wurde bei einem Briefing über die neuraligischen Punkte der Strecke und das Wetter informiert



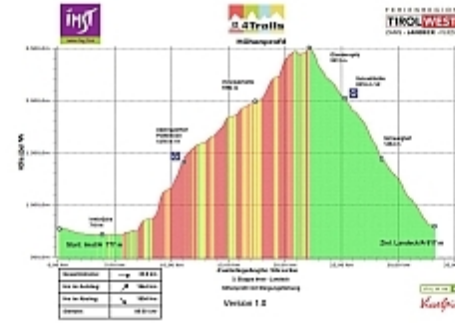
Beste Verpflegung war im Startpreis inbegriffen



Trotz Regen freuen sich die vier Milas auf den Start



Streckenprofile der vier Etappen



Start bei leichtem Regen zur ersten Etappe





Denise



Denise beim Grenzübertritt Deutschland-Österreich



So sehen Skipisten im Sommer aus



Berni und Denise im Ziel der ersten Etappe in Ehrwald



Gemütliches Beisammensein nach jeder Etappe



Einer der Verpflegungsposten unterwegs



Impressionen der Strecke



Impressionen der Strecke



Impressionen der Strecke



Die Strecke der zweiten Etappe führte über diese Bergkette



Oft war vollen Konzentration ein Muss



Trotz Regenwolken und Nebel gabs oft tolle Blicke ins Tal



Impressionen der Strecke



Felix



Denise im Ziel der zweiten Etappe in Imst



Auch Berni läuft in Imst ein.



Berni zufrieden im Ziel der dritten Etappe



Sie warten auf Edith, welche dann auch gleich kommt.



Felix am dritten Tag mit Regen- und Windschutz



Etappenort Landeck



Gemütliches Beisammensein nach einer schweren Etappe



Vor dem Start zur dritten Etappe



Austausch der Erlebnisse bei der Pastaparty





Denise



Felix und Denise zu Beginn der letzten Etappe noch zusammen



Bei Streckenhälfte zieht Denise auf und davon



Strecke ob Serfaus



Trail durch die Alpenrosen



Felix auf dem Weg zur Ochsencharte



Es geht über mehrere Schneefelder



Winterliche Verhältnisse im Hochsommer auf der Ochsencharte



Erwin Keller, der beste Mila-Fan, erwartet die Milas in der Kälte



auf dem höchsten Punkt der Strecke auf über 2800 Meter über Meer



Felix, gleich ist er oben



Denise auf der Ochsencharte



Auch Felix posiert an dieser Stelle dem Fotografen Erwin



Und auch Berni freut sich



Denise im Ziel in Samnaun



Denise mit Finishermedaille



Felix finisht zum zweiten Mal bei den 4Trails



Felix und Denise erwarten im Ziel Berni



Ber ni auf den letzten Metern



Auch er gehört zu den Finishern



Gratulation von De nise und Erwin



So sehen Finisher bei den 4Trails aus: Edith und Denise



Zu Beginn der Finisherparty in Samnaun



Das erfolgreiche Mila-Quartett präsentiert mit Stolz ihre Finishershirts



Denise



Fredy und Edith



Denise





Felix und Berni



Schlussbild mit allen Finishern

