

TUFFA TAG I TYROLEN

TEXT FREDRIK ÖLMQVIST FOTO GORE-TEX TRANSALPINE-RUN

30 MIL TVÄRS ÖVER ALPERNA PÅ ÅTTA
DAGAR MED 14.000 HÖJDMETER, UPP OCH NER.
ABORRBACKEN SLÄNG DIG I VÄGGEN!



ITALIENSKA
BERGSGETTER.
Silvano Fedel och
Ettore Girardi i Team
Triathlon Trentino-A tog
sin tredje seger i Gore-
Tex Transalpine-Run.



**"BENEN KÄNNES
SOM BLY OCH
KROPPEN ÄR
KRAFTLÖS.
UTFÖR GÅR
DET BETYD-
LIGT LÄTTARE,
ÄVEN OM JAG
MÅSTE SPY."**



Med ett maraton om dagen i åtta dagar och cirka 2000 meters höjdmeter upp- och nerför per dag, var frågan snarare om än hur knän och fötter skulle palla hela vägen mellan tyska Bayern och italienska Dolomiten. Dagsetapperna varierade mellan 2,5 och 4,8 mil med 2792 meter över havet som högsta passering. Efter månaders träning var det upp till bevis i Europas kanske tuffaste etapplopp när den fjärde upplagan gick i slutet av augusti.

Den nya, hårdare bansträckningen, nu 30 mil på längden och drygt 14 kilometer på höjden, hade tydligen inte haft någon avskräckande inverkan, för loppet var i princip fulltecknat. 460 förväntansfulla deltagare fördelade i tvåmannalag i klasserna Dam, Herr, Mix och Master (där den gemensamma åldern skulle överstiga 80 år), hade samlats där Alperna reser sig i sydtyska Ruhpolding.

Jag hade sprungit loppet två år tidigare så jag visste ganska väl vad som väntade. I en så här lång tävling gällde det framför allt att hålla sig hel och frisk, och att inte ta några onödiga risker. Min flickvän Anneli hade övertalats att

bli min lagkamrat. Emellertid är hon ingen löpare på grund av sina dåliga knän, men hon är ju stark som en oxe efter år av spinning och styrketräning. Planen var i alla fall att vi skulle försöka ta oss genom loppet gåendes, vilket tycktes vara möjligt, eftersom det fanns en nordic walking-klass. Fast vi skulle behöva förflytta oss med en hastighet av 7 km/timme för att klara tidsgränserna. Dessutom fanns det inga lag anmälda i walkingklassen.

NÄSTA MORGON PACKAR vi ihop liggmadrasser, sovsäckar, extrakläder med mera i varsin nummerad bag som ska köras med lastbil till dagens etappmål, St. Ulrich am Pillersee i Österrike. Det är en strålande vacker och varm morgon. Framför oss ligger den första etappen: 37,68 km, 1223 meter stigning och 1034 meter utför. Vi startar 663 meter över havet med dagens högsta passering på 1580 meter.

Timmarna går. Packningen med obligatorisk utrustning och vätska väger drygt två kilo och rymmer ryggsäck, skavsårstejp, överlevnadsfilt, regntålig skaljacka och byxa, extratröja, mössa, vantar, vattenflaska/camelbak, regelbok och karta.

Kossor på gröna alpslutningar. Jobbigt uppför, ont utför. På mindre än

fem kilometer ska vi ner 800 höjdmeter. Anneli har fått ont i knäveckan. Vid den tredje och sista vätskekontrollen har vi endast minuter tillgodo till tidsgränsen. De sista sju kilometererna blir en kamp. Vi går i mål på 6.50, mycket trötta och slitna, men faktiskt inte sist.

Nästa morgon har Anneli fortfarande rejält ont och svårt att röra sig, så hon väljer att vila. För mig gäller det att hitta någon annan att springa med, eftersom jag vill fortsätta utom tävlan.

ETAPP TVÅ: ST. ULRICH am Pillersee (Ö) till Mittersill (Ö), 48,56 km, +2794 stigning och -2856 meter utför. Nya löppartners är Michele och Andrea i italienska herrlaget Triathlon Trentino-B, som jag känner sedan tidigare.

Det blir en lång och 30 grader varm dag i högt tempo. Vid vätskestationerna stannar vi max 15 sekunder för att fylla på vattenflaskan och plocka med oss frukt och gel. Krampkänningarna i benen försvinner efter en salttablett. Vid dagens femte och sista klättring upp till Rossvegsscharte 2062 meter över havet, hamnar jag på efterkälken. Italienerna försvinner ner över den branta bergssidan på kvicka fötter. Med 8,5 kilometer kvar och 1300 fallhöjdsmeter ner till målet blir det en kamp mot smärtan i lårmuskulerna för att kunna komma ikapp. Vi blir



Statistik

De 465 deltagarna bestod av 360 män och 105 kvinnor. 62 lag tävlade i herrklassen, 19 i damklassen, 66 i mixklassen och 81 i masterklassen. De största grupperna som fullföljde var tyskar (58 %), spanjorer (8%) och italienare (7%). De största åldersgrupperna var 40-49 år (40%) och 30-39 år (33%). Den äldsta deltagaren var 67 år och den yngste 22. Av de 228 startande lagen fullföljde 167 (73%) hela loppet inom tidsgränserna. Totalt tog sig 402 löpare hela vägen, dvs. 86 % av de startande.

femte lag i herrklassen på tiden 6.20, cirka en timme efter vinnarlaget och bara några minuter före första mixlaget. Eftermiddagen tillbringas pokerspelande på en skuggig restaurangterrass med eget bryggeri och prisvärt kök. Återhämtning är inget man ska ta lätt på.

ETAPP TRE MELLAN Mittersill (Ö) och Neukirchen (Ö) verkar lätt. Bara 27,66 kilometer och +1504m/-1417m. En "vilodag" kunde ju sitta fint så här på min 40-årsdag. Ny löppartner för dagen är walesaren Mark Palmer. Efter den första platta milens löpning, cirka 800 meter över havet, innehåller de följande åtta kilometrerna 1500 meters klättring upp till 2224 meter. Men benen känns som bly och kroppen kraftlös efter gårdagens hårda etapp.

I söder vitklädda, spetsiga toppar som blänker i solens sken. Utför går det betydligt lättare, även om jag måste spy. Efter 1400 fallhöjdsmeter inbankade i låren är det antligen över. En pizzalunch med min kära följs av hällregn och överraskningsförlovning med bubbel. Efter en middag på tu man hand i byn tar vi gondolliften 2100 meter upp till topprestaurangen för dagens pastaparty med prisutdelning och bildvisning. Sist före godnattsagan, en massagepresent för stela gubblår.

Halva startfältet bor i "Campen", det

vill säga i gymnastiksalar. Standarden är spartansk, vi ligger som packade sillar på golvet. Det känns som ett socialt experiment. Ett par hundra vuxna ska fungera ihop, dela duschar, toaletter, måltider, snarkande, odörer, nakenhet, klampande, hostande etc.

DEN FJÄRDE STRÄCKAN, mellan Neukirchen och italienska Prettau är 46,22 kilometer och inkluderar +2051/-1457. Springer med Bernhard från Gores tyska huvudkontor. Vi rör oss i ett behagligt tempo med tid för prat och vila.

Först ska vi upp och förbi några gigantiska vattenfall. Morgonsolen håller på att skingra morgondimman i dalgången. Några kossor väntar på värmen intill den kristallklara forsen. En festklädd flicka spelar dragspel för sina prydliga småbröder som håller i hästspannet framför det överkligt vackra korsvirkeshuset. Är det en dröm?

Dagens högsta passering är passet vid Birnlücke på 2669 meter. Stigningen är extremt brant. Under 5 kilometer klättrar vi upp för 900 meter och lika många utför. De två ledande damlagen jagar förbi vid toppen. Vi slutar på 5.53. Snabbast är Trentino-A på 4.11.

Grillad entrecôte med karljohansås till lunch på en italiensk restaurang i grannbyn. Espresso, grappa och kortspel på den soliga terrassen. Härligt att vara

i Italien. Kvällen stavas pasta, bakverk, pilsner och tyrolerdans.

ETAPP FEM: PRETTAU - Sand in Taufers, 36,82 kilometer, +1447/-2048 höjdmeter. Starten går som vanligt vid åtta på morgonen med hög, pumpande musik för att få upp stämningen.

Ännu en solig dag i Sydtyrolen. Morgondimman lättar medan löparskaran ringlar fram mellan byhusen. Tandlösa, sjalettprydda tanter vinkar i dörröppningarna: "Grüss gott!". Idyllen är total. De sista 15 kilometrerna ska vi klättra cirka 1000 meter upp till Speikbodens övre liftstation, belägen på 1948 meter. Superkvinnan i ett av favoritlagen i mixklassen har ett stort bandage runt knäet och skakar på huvudet med ett tillkämpat leende. Tävligen är över för hennes del.

En smal skogsstig leder oss 1100 höjdmeter ner i dalen. Lite blött och halt på sina ställen. Det gäller att vara försiktig. Solen steker i målområdet. Restaurangerna är stängda, så det blir picknick i det gröna. Ett medeltidsslott en bit upp på berget blickar ner över dalen. Byggarbetarna skyndar långsamt inför den annalkande skidsäsongen, medan trötta ben trampar mot mål.

Natten kommer med regnoväder som hamrar mot taket, genom öronprop-parna. Snö på topparna medan de fuktiga morgonmolnen dröjer kvar nere i dalen. Kö till sjukvårdstältet. Voltarén för ömma knän och Compeed till trasiga fötter.

DEN SJÄTTE ETAPPEN mellan Sand in Taufers och Antholz-Mittertal är 24,83 kilometer med +1983 meter de första 17 kilometrerna och -1612 meter de återstående åtta. Det innebär alltså lite drygt 100 meters stigning per kilometer och cirka 200 meters fallhöjd per kilometer utför.

Uppe vid Riesenfernerhütte (2792 m) är vinden isande kall. Stenarna är hala och skulle man snubbla i de branta trap-porna är det goodbye. "Varför springer ni så långsamt?" frågar en storväxt bergsget med ben som timmerstockar.

Vi slutar på 4.41. Tävligen har börjat ta ut sin rätt. På britsar i läkartältet ligger medlemmar från båda ledande herr- och mixlag.

I herrklassen leder italienarna i Triathlon Trentino A, som vunnit loppet två gånger tidigare. Nästan lika snabba är ledarlaget i Mastersklassen, Laufsportsaukel-Haglöfs, ledda av en senig, ständigt stickandes, tysk kirurg. Det kanadensiska laget i damklassen vinner också varje etapp, men i mixklassen står det helt öppet.

Hittills har 25 procent av lagen och 15 procent av löparna bruttit. Schweizaren Hans Schallenberg, 65, går runt och myser. Han har inga planer på att bryta.

– Efter 15 Jungfrau Marathon ville jag göra något annorlunda och det här loppet passar mig för jag tycker om att springa i berg. Asfalt undviker jag helst, förklarar han.

PÅ GRUND AV åskväder kortas den sjunde etappen mellan Antholz-Mittertal och Niederdorf från 42 till 35 kilometer eftersom vi skulle bli alltför utsatta på Hochhorns (2623m) sydvästsida. Därav har också 800 höjdmeter tagits bort. Ingen protesterar. Vi ska ändå springa +1900 och -2000 höjdmeter.

Efter att ha tagit det lugnt några dagar springer jag åter med Michele och Andrea i Triathlon Trentino-B. Tempot är för högt för prat, men det är häftigt att mäta styrkan mot andra lag i de långa uppförsklättringarna och att släppa på i utförlöparna. Vi har bra flyt och kniper en tredjeplats i herrklassen med tiden 3.32, en halvtimme efter suveräna Trentino-A.

Niederdorf är en typisk pittoresk

alphy med prunkande pelargon-orgier på balkongerna. Min kära står beredd med magnesium-shot mot krampen.


"BARA ATT TÄNKA BORT SMÄRTAN I VÄNSTER KNÄ. BARA FORTSÄTTA FRAMÅT, SÅ ÄR DET SNART ÖVER."

ÅTTONDE OCH SISTA etappen går mellan Niederdorf och Sexten, 33,88 km och +2120m/-1969m. Det sägs att sträckan ska vara den vackraste, med vita, spetsiga berg. Sexten, eller Sesto som byn heter på italienska, ligger i hjärtat av Dolomiterna. Mark Palmer, som jag sprang tredje etappen med, går ifrån oss i början av första klättringen. Han tillhör det absoluta toppskiktet. Men Trentino-B, som jag springer med är starka och vi klättrar

förbi lagen som ligger tvåa och trea totalt i herrklassen. Mjölkslem i halsen (en miss att äta yoghurt till frukost), tvingar mig att stanna och kasta upp, vilket gör att jag förlorar värdefull vätska, energi och kraft. Jag kan inte längre hänga med italienarna och lagen bakom börjar ta in.

Vid Dreizinnenhütte 2405 m, dagens sista topp, får jag antligen möjlighet att fylla på vätska och energi. Bara en mil kvar och bara utför, cirka 1100 höjdmeter. Bara att tänka bort smärtan i vänster knä. Bara fortsätta framåt, så är det snart över.

Jag räknar ner kilometrerna. Andra- och tredjelaget i herrklassen passerar mig. Någon räcker mig ett glas bubbel några hundra meter före målet.

Känslorus och lättnad i målgången efter fyra timmar och nio minuter, cirka tjugo minuter efter vinnande Trentino-A. Mina vänner i Trentino-B kniper andraplatsen på etappen. Kul. Efter åtta dagars löpning över Alperna har jag fått lite mer erfarenhet och ganska ont i knäet. Men jag har även fått mersmak för att springa över berg och bergskedjor. Framför allt att göra det snabbt. Det är en vacker tanke. 

SEGERVITTRING. Tyska vinnarlaget i Mastersklassen på väg ner från Riesenfernerhütte i den sjätte etappen.

