

(Neue Presse Coburg)

CARSTEN STEGNER AUS MÖNCHRÖDEN ÜBERWAND DEN „INNEREN SCHWEINEHUND“

14000 Höhenmeter in acht Tagen

Zusammen mit dem Mittenwalder Paul Wolf den Transalpine-Run bewältigt / Mit Platz 27 sehr zufrieden

Der Mönchrödener Carsten Stegner kehrte geschafft, aber überglücklich vom GORE-TEX™ Transalpine-Run 2006 zurück – zusammen mit seinem Teamkollegen Paul Wolf aus Mittenwald durfte er sich über den 27. Platz im Endklassement freuen – eine Leistung, die als außergewöhnlich gut einzustufen ist.

LATSCH/RÖDENTAL – Der passionierte Bergläufer aus Rödental hatte sich der außergewöhnlichen Herausforderung gestellt, die Alpen im Etappen-Berglauf zu überqueren. Dabei galt es in nur acht Tagen über 240 Kilometer und 14000 Höhenmeter zu bewältigen und dabei nicht nur dem „inneren Schweinehund“ eins auszuwischen, sondern noch möglichst vielen anderen Wettkampf-Teilnehmern davonzulaufen. Letzteres erforderte einiges an „Fersengeld“ bei über 230 startenden Profi- und Hobbyläufern aus insgesamt 22 Nationen.

Schwindelfreiheit erforderlich

Die Etappen zwischen 28 und 42 km führten über Forststraßen, Wanderwege sowie über exponierte Steige, welche ein hohes Maß an Schwindelfreiheit erforderten. Die gesamte Strecke musste gemeinsam als Team absolviert werden. Aus Sicherheitsgründen im hochalpinen Gelände wurde ein Abstand von mehr als zwei Minuten zwischen den Teampartnern an den Kontrollstellen bzw. im Ziel mit mindestens 60 Minuten Zeitstrafe geahndet. Des Weiteren war das Mitführen einer Notfallsausrüstung – Wechselkleidung und Getränken –, die mit rund fünf Kilogramm Gewicht zu Buche schlug, Pflicht.

Carsten Stegner trat den Wettkampf durch vier Alpenländer mit seinem Team-Kollegen Paul Wolf (Mittenwald) als „Team USK Bayern“ an. Die beiden Polizisten der Bereitschaftspolizei Nürnberg bzw. Dachau hatten im Vorfeld des Transalpine-Runs zwar eisern trainiert, fanden aber aufgrund Verletzungen ihrer ursprünglichen Team-Partner erst eine Woche vor Start der ersten Etappe zusammen. Die Strecke über Stock und Stein, über eine der schönsten Routen der Ostalpen nach Latsch (Südtirol), meisterten sie letztendlich in einer Gesamtzeit von 34:18:07 Stunden. Diese glänzende Laufleistung wurde auch mit dem 27. Platz in der Gesamtwertung unter 115 Teams entsprechend honoriert.

Die sehr schwer zu laufenden Bergab-Passagen zwangen das



Ein starkes, wenn auch kurzfristig „aus der Not geborenes“ Team beim Transalpine-Run 2006: Paul Wolf aus Mittenwald (links) und Carsten Stegner aus Mönchröden.

Team diese etwas vorsichtiger anzugehen, da bereits nach den ersten zwei Etappen ein Sturz sowie Schmerzen im Fuß und Kniebereich durch die ungewohnte Belastung ein „laufen lassen“ unmöglich machte. Die hier verlorene Zeit konnten die beiden jedoch meist auf den steilen Anstiegen wieder gut machen.

Großes Glück hatten die Teilnehmer mit dem Wetter. Zunächst war unklar, ob alle Strecken im Original gelaufen werden könnten, da das schlechte Wetter der Vorwoche viele Wege unpassierbar bzw. das Überwin-

den mancher Steige zu einem unkontrollierbaren Risiko gemacht hatte. Doch das ab dem Vortag des Rennens einsetzende schöne Wetter, das die kompletten acht Tage anhielt, sorgte nicht nur für gute Stimmung und einen reibungslosen Ablauf der geplanten Etappen sondern auch für ein traumhaftes Panorama. Dennoch waren beim Übersteigen der Kämme und Gipfel, die Höhen zwischen 1973 und 3012 Meter aufwiesen, knietiefe Schneefelder zu durchlaufen.

Dies alles sowie perfekt geplante und organisierte Zielankünfte und Rahmenveranstal-

tungen in den Etappenorten Oberstdorf, Steeg, St. Anton, Ischgl, Scuol, Mals, Schlanders und Latsch machten den Wettkampf zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Carsten Stegner ist nach dieser starken Leistung sehr zuversichtlich, im nächsten Jahr unter die Top-Ten dieses ungewöhnlichen Laufes zu kommen.

Die 1. Etappe führte von Obersdorf über das „Mädeleloch“ nach Steeg im Lechtal über 28,9 Kilometer. Das Duo Stegner/Wolf ging das Rennen verhalten an, da beide noch nie

eine solche sportliche Herausforderung angenommen hatten. Nach 3:50 Stunden erreichten sie zufrieden als 32. das Ziel in Steeg. Der nächste Tag führte von Steeg über das „Valfagehr-Joch“ (2543 Meter) nach 29 Kilometern nach St. Anton. Dann ging es über 37 Kilometer in 5:47 Stunden nach Ischgl. Auf dieser Etappe waren 2364 Höhenmeter zu bewältigen! Am vierten Tag führte der Weg von Ischgl über 42,195 Kilometer ins Engadin nach Scuol. Für diese längste Etappe benötigten Stegner/Wolf 5:52 Stunden. Die fünfte Etappe war ein sogenannter Bergsprint über 6,19 Kilometer zum „Motta Naluns“ in 2130 Metern Höhe. Hier schob sich das Duo auf Rang 21 vor.

Auf dem sechsten Abschnitt von Scuol nach Mals im Vinschgau über 37 Kilometer fielen sie etwas zurück auf Platz 38. Am Tag sieben mussten 34 Kilometer bewältigt werden. Hier ging es auf dem höchsten Punkt dieser Tour, über die „Rappenscharte“ in 3012 Höhe nach Schlanders. Das Schlusstück zum Zielort Latsch war mit 28 Kilometern relativ kurz, hatte es aber mit 1817 Höhenmetern in sich. Hier schoben sich Stegner/Wolf auf Platz 27 vor. Total fertig, aber mehr als zufrieden durchliefen sie unter dem Jubel der vielen Zuschauer das Ziel.

Nun freut sich Carsten Stegner schon auf die Neuauflage des Transalpine-Run im Jahr 2007, wo es wieder gelten wird, diese enormen Strapazen zu bewältigen.

Vom Ski-Langlauf zur Leichtathletik gewechselt

Carsten Stegner wechselte mit 16 Jahren vom Skilanglauf beim TSV Mönchröden zur Leichtathletik (SG Rödental), um sich dort unter der Anleitung von Kurt Herberich 1992/93 zu einem Bergläufer der nationalen und internationalen Klasse zu mausern. Er startete unter anderem bei den Berglauf-Weltmeisterschaften im französischen Gab und wurde dort mit der deutschen Junioren-Nationalmannschaft Sechster und bei einem Länderkampf am Kitzbühler Horn als Fünfter bester Deutscher.

Danach zog er sich aus beruflichen Gründen vom Leistungssport zurück und begann erst wieder 2005 mit Wettkämpfen. Das relativ gute Abschneiden dort motivierte Stegner sein Trainingspensum zu erhöhen, was sich in guten Ergebnissen niederschlug, wie zum Beispiel Platz zwei beim Obermain-Marathon. uz