

Auf neuen Pfaden

90 Kilometer, 3800 Höhenmeter – und das alles an drei aufeinanderfolgenden Tagen? Dieser Herausforderung stellte sich RUNNER'S-WORLD-Leser **Oleg Rantzow**. Sein erstes Etappenrennen wurde zum großen Erfolg

Alles begann, als ein Freund mir im Februar einen Startplatz für den Sardinia-Trail im Mai schenken wollte. Da ich immer schon mal bei einem Etappenrennen starten wollte, nahm ich an, ohne lange zu überlegen. Erst als ich mich etwa vier Wochen vor dem Start mit den Strecken und Austragungsmodalitäten befasste, wurde mir klar, worauf ich mich eingelassen hatte:

drei Etappen (24, 36 und 30 Kilometer) an drei aufeinanderfolgenden Tagen mit insgesamt 3800 Höhenmetern auf zum Teil unbefestigten Wegen im Gebirge Sardiens. Sofort baute ich jeden verfügbaren Hügel in mein Training ein, merkte aber schnell, dass man in und um Kiel nicht viele Höhenmeter schafft. In der Vorbereitung realisierte ich 140 Trainingskilometer pro Woche und reiste überzeugt, gut vorbereitet zu sein, mit meiner Freundin nach Sardinien.

Da alle Starter im selben Hotel wohnten und gemeinsam aßen, herrschte eine familiäre Atmosphäre. Das Feld der Teilnehmer bot eine bunte Mischung – vom halbprofessionellen Trailrunner bis zum Familienvater auf Abenteuersuche.

Die erste Etappe über 24 Kilometer startete in Fonni und endete auf einem nahen Berg. Als ambitionierter Straßenläufer ging ich das Rennen zügig an und erarbeitete mir auf den ersten sieben Kilometern über Wiesen, durch Büsche und Bäche einen kleinen Vorsprung. Dann führte die Strecke am Ufer eines Sees entlang, und alles lief so, wie ich es mir vorgestellt hatte.

NAME

Oleg Rantzow, 37

BERUF **Lehrer**

WOHNORT **Pinneberg**

DAS ERLEBNIS

Sardinia-Trail

Der Sardinia-Trail ist ein Etappenrennen auf der italienischen Insel Sardinien. Start und Ziel der drei Laufetappen liegen in Fonni, dem höchstgelegenen Bergdorf Sardiens. Die Gesamtstrecke ist 90 Kilometer lang und hat 3800 Höhenmeter. Der nächste Sardinia-Trail findet vom 9. bis 11. Mai statt.

WEITERE INFOS

www.sardiniatrail.com/index.php

- 01 Spitzenplatz:** RUNNER'S-WORLD-Leser Oleg Rantzow war vorn mit dabei
- 02 Extreme Etappen:** Auf kräftezehrenden Strecken mit 3800 Höhenmetern ging es vorbei an den Schönheiten der Insel
- 03 Tolle Belohnung:** Der Zieleinlauf am Meer entschädigte für alle Strapazen



„Am Abend des ersten Tages konnte ich mir kaum vorstellen, wie ich die schweren Folgetappen überstehen sollte“

Doch bald kamen die ersten An- und Abstiege, und ich erkannte, dass auch schnelles Bergablaufen sehr belastend sein kann. Etwas angeschlagen machte ich mich an den Schlussanstieg über sieben Kilometer. Und diese Kilometer waren unendlich lang. Gegen die Spezialisten hatte ich hier keine Chance und quälte mich nach gut zwei Stunden Wettkampfdauer völlig am Limit ins Ziel. Zu dem Zeitpunkt konnte ich mir kaum vorstellen, wie ich die zwei deutlich schwereren Folgetappen überstehen sollte.

Aber der nächste Tag zeigte, dass ich dazugelernt hatte. Mit sehr müden Beinen stand ich auf und frühstückte ausgiebig – es standen 36 Kilometer und 1500 Höhenmeter auf dem Programm. Die Strecke führte vom Landesinneren an die wunderschöne Küste von Cala Gonone. Der Trailer im Internet hatte die Zielankunft am

Strand gezeigt, auf die ich mich jetzt schon freute. Obwohl sich das Einlaufen wie Auslaufen anfühlte, ging es auf dem ersten Abschnitt sehr gut, ich bestimmte in einer vierköpfigen Spitzengruppe das Tempo. Wir passierten einen atemberaubenden Canyon mit Kletterpassagen und erreichten nach etwa einer Stunde den Fuß der



02

Bergkette, die es zu überqueren galt. Hier musste ich die drei anderen ziehen lassen. Ich hatte vom Vortag gelernt und machte mein eigenes Rennen. Das zahlte sich aus: Auf den letzten sieben Kilometern bergab zum Strand machte ich einen Platz wieder gut. Die Hitze und das Streckenprofil forderten mich zwar wieder bis zum Limit, aber diesmal hatte ich noch Reserven. Die Zielankunft am Strand mit türkisblauem Wasser nach 3:15 Stunden hielt dann auch wirklich, was der Trailer versprochen hatte.

★ ★ ★

Beim Abendessen konnten sich alle Teilnehmer nur schwer vorstellen, am nächsten Tag noch einmal eine ähnliche Etappe zu absolvieren, aber genau das ist ja das Faszinierende an solch einem Rennen. Man ist verwundert darüber, was der Körper alles zu leisten vermag, wenn man ihn wirklich fordert.

Die letzte Etappe stand im krassen Gegensatz zu der vorherigen: Hochgebirge statt Küste, Kälte und Sturm statt Hitze.

Der erste Streckenteil führte uns bei niedrigen Temperaturen und eisigem Wind auf 1850 Meter Höhe, wo noch Schnee lag. Ich hatte weiter dazugelernt und mir den Anstieg in der ersten Hälfte des Rennens perfekt eingeteilt. Ich konnte jetzt auch bergan einen besseren Rhythmus laufen und hatte nach dem letzten Anstieg nur etwa 150 Meter Rückstand auf den Führenden. Diese konnte ich auf den abschließenden sieben flachen beziehungsweise leicht abfallenden Kilometern gutmachen und sogar die Etappe gewinnen. Das war natürlich ein außergewöhnliches Erlebnis. Insgesamt belegte ich trotz der Etappenplatzierungen Dritter, Dritter, Erster „nur“ den vierten Platz. Unterm Strich war mir

„Das sportliche Abschneiden wurde am Ende nur noch zu einer besonders erfreulichen Nebensache“



03

das allerdings gleichgültig, da ich für mich so viel Wertvolles gewonnen hatte: faszinierende Eindrücke von der Natur und Kultur Sardinien, die Kontakte zu vielen interessanten, freundlichen Menschen aus anderen Ländern und schließlich erstaunliche Erkenntnisse über mich und meinen Körper. Das sportliche Abschneiden wurde vor diesem Hintergrund am Ende nur noch zu einer erfreulichen Nebensache. Ich kann jedem, der eine sportliche Herausforderung in Verbindung mit einem einzigartigen Naturerlebnis in einladender Atmosphäre sucht, nur empfehlen, selbst einmal am Sardinia-Trail teilzunehmen. 

► Für unsere Rubrik MEIN ERSTES MAL suchen wir Leserinnen und Leser, die erstmals an einer speziellen Laufdistanz oder an einem besonderen Laufevent teilgenommen haben und ihre Erlebnisse mit anderen teilen möchten. Schreiben Sie uns (mit Fotos, Adressen siehe Impressum) unter dem Stichwort „Mein erstes Mal“.

Photo: Andreas Strand



TRAIL RUNNER II
STÄRKER. AUSDAUERNDER. KOMFORTABLER.

- ◀ Das Update jetzt mit 140 Lumen
- ◀ Patentierte SILVA Intelligent Light®-Technologie
- ◀ 30h Leuchtdauer bei voller Leistung
- ◀ Wasserdicht IPX6 und damit bei jedem Wetter einsetzbar
- ◀ Batterien am extrabreiten Stirnband verteilen das Gewicht optimal



SILVA

 www.facebook.com/silvateamgermany