

TRANSESPAÑA

EIN HERVORRAGEND
ORGANISIERTER
LAUF



In den vergangenen Jahren habe ich an insgesamt sechs 1000+ km Läufe mit sechs unterschiedlichen Veranstaltern teilgenommen. Der Transespana Lauf, veranstaltet von Gilles Alberty, war mit Abstand die am besten organisierte Veranstaltung. Daher kann ich diese uneingeschränkt empfehlen. Im Jahr 2023 findet der Lauf vom 23.04.2023 – 10.05.2023 statt.

Text und Fotos von HANS LACHMANN

Nach der Absage des Transeuropalaufs von Oliver Witzke kontaktierte mich Gilles Alberty, dass noch freie Plätze bei seinem Event verfügbar wären. Ich hatte mich schon vor zwei Jahren angemeldet, wegen Corona fand der Lauf aber nicht statt.

Kurzerhand meldete ich mich an und erhielt sofort die Zusage.

Transespana ist ein 18-tägiger Lauf, beginnend kurz vor der spanischen

Grenze, 15 Kilometer in Frankreich. Im Jahr 2022 fand er ab dem 24.04. mit 1080 km und 13.600 Hm statt. Durchschnittlich wurden 60 km pro Tag gelaufen.

Er beginnt in 64490 Urdos (PLZ beachten, es gibt 2 Urdos) und führt unterhalb von Madrid zur Mittelmeerküste nach Málaga.

Gilles erstellte eine genaue Liste der Tagesetappen mit Kilo- und Höhenmetern, wo man frühstückt, wo man genau im Ziel ankommt, wo

man übernachtet und wo und wann das Abendessen eingenommen wird. Einfach perfekt.

Gilles habe ich als einen sehr netten, aufgeschlossenen und organisierten Menschen kennengelernt, der beim Start und im Ziel anwesend war. Er spricht Englisch, Spanisch und Französisch. Ist behilflich bei der An- und Rückreise nach Urdos, siehe auch die Homepage der Veranstaltung: <https://trans-espana.jimdofree.com/>.

Am Tag vor dem Start trafen wir uns alle nachmittags in Urdos. Gilles erläuterte den Ablauf der nächsten 18 Tage, stellte die HelferInnen und LäuferInnen vor.

Ab dem zweiten Tag wurden die LäuferInnen in zwei Startgruppen eingeteilt. Die Schnelleren starteten eine Stunde später.

Übernachtet haben wir vier Nächte in Hotels, drei Nächte in Jugendherbergen und elf Nächte in Sporthallen, die nachts aber sehr kalt waren. Daher unbedingt einen warmen Schlafsack mitnehmen.

Das Frühstück wurde entweder in den Turnhallen eingenommen oder wir gingen in Bars.

Beim Abendessen wurde auch auf Vegetarier Rücksicht genommen.

Die Verpflegung während des Laufes war perfekt. Die ersten beiden Verpflegungsstellen wurden nach je 15 km eingerichtet. Danach gab es alle 10 km weitere Verpflegungs-



stellen. Die Verpflegung war außerordentlich gut, u.a. Brote mit Käse, Wurst, Fisch, Orangen, Kiwi, Bananen, Wassermelone, Eier, Cola, Wasser etc.

Ein großes Lob an die HelferInnen. Ich wurde immer freundlichst begrüßt. Nach ein paar Tagen wussten die guten Geister schon, dass ich Käsebrote liebe.

Besonders bemerkenswert ist die Verpflegung nach dem Zieleinlauf. Erstens gab's es kaltes Bier (auch alkoholfrei) und immer ein tolles Essen! Einfach perfekt.

Ebenso perfekt wurde die Strecke durchgehend mit Pfeilen markiert. An etwas kniffligen Stellen wurden noch Pfeile auf den Boden gesprüht. Außerdem erhält man vorher die gpx-Dateien mit dem Track der Etappe. Die Strecke führte zum größten Teil über ganz kleine Landstraßen. Vorher habe ich nicht gedacht, dass die Strecke so hügelig wäre. Allerdings hat das aber den Vorteil, dass sich die Laufstrecke sehr interessant gestaltet.

Gilles hat eine wunderschöne Strecke ausgesucht. Einen Überblick findet man unten bei den Tagesetappen.

Wenn man noch einen Tag nach dem Zieleinlauf in Málaga Zeit hat, kann man mit dem Taxi für rund sieben Euro in die Stadt fahren. Málaga ist eine recht hübsche Stadt und lohnt einen Besuch.

Falls ich mit meinem Bericht Interesse geweckt haben sollte, dann noch ein paar Tipps zur Teilnahme: Unbedingt einen guten Schlafsack mitnehmen. Die Nächte in den Turnhallen sind sehr kalt.

Von den 35 startenden TeilnehmerInnen sind 24 ins Ziel gekommen. Bei diesen langen Läufen beträgt die Ausfallquote oft 50 %. Leider machen viele LäuferInnen den Fehler, in den ersten paar Tagen zu schnell zu laufen. Zu beachten ist, dass bei einer durchschnittlichen Trainingswoche von 100 km die tatsächliche Belastung während des Laufes bei 400 km pro Woche liegt.

Daher unbedingt die ersten 5 Tage langsamer laufen und sich nicht von den anderen schnelleren LäuferInnen beeinflussen lassen. Die üblichen Verletzungen sind Blasen und Shin Splint (Schienbeinkantensyndrom).

Gegen Blasen helfen Zehensocken, die die Zehen einzeln schützen. Aber keine aus Baumwolle, sondern aus Kunstfasern verwenden. Diese überdauern den 1000 km Lauf. Gibt's bei Decathlon. Außerdem Schuhe, die an den Zehen breiter sind. Z.B. Merrell oder Joe Nimble Schuhe. Zudem sollten die Schuhe rund 1 – 1,5 Nummern größer sein als sonst. Das beugt Druckstellen vor, weil die Füße mit der Zeit etwas anschwellen.

Während des Laufes die Schnürsenkel ganz locker schnüren. Damit nimmt man den Druck von den Füßen.

Gegen den Shin Splint hilft in erster Linie richtiges Training. Traillaufen stärkt die Fußmuskulatur und ist ideal zur Vorbereitung. Und sehr hilfreich sind Gymnastik und Dehnübungen. Sehr gute Anleitungen findet man bei Runner's World im Netz. Podcast/Newsletter sind auch sehr zu empfehlen.

Nachfolgend noch meine Tagesnotizen:

Tag 1: 45 km 959 Hm von Urdos nach Jaca

Start in Urdos bei kaltem und regnerischem Wetter. Erst ging es 15 km bergauf bis zur Landesgrenze Frankreich/Spanien auf rund 1000 Metern. Hier lag noch Schnee. Dann wieder bergab und es wurde schön warm. Vorbei am Bahnhof von Canfranc. Im Jahr 1928 wurde dieser wunderschöne Bahnhof eröffnet. Zu dieser Zeit war er der zweitgrößte Bahnhof von Europa!

Tag 2: 60 km 513 Hm von Jaca nach Ayerbe

Um 7 Uhr Start. 3 Grad. Die ersten 6 km bergauf bis auf 1080 Höhenmeter. Eine wunderschöne kleine Passstraße. Am Fluss entlang. Sehr kurvig. Nach 40 km ging's auf eine etwas größere Straße.



Tag 3: 54 km 250 Hm von Ayerbe nach Ejea de los Caballeros

Auch heute früh war es sehr kalt. Es ging eine kleine Straße entlang. Kurvenreich und hügelig.

Dann Abzweigung auf eine Schotterstraße, die nur landwirtschaftlich genutzt wird.

Zwar kein Verkehr, aber etwas langweilig an Aprikosenbäumen entlang. Ab Mittag wurde es sehr warm. Duschen in der Turnhalle, Übernachten im Hotel, weil die Jugendherberge für ukrainische Flüchtlinge verwendet wurde. Transport von der Turnhalle zum Hotel.

Tag 4: 60 km 300 Hm von Ejea de los Caballeros nach Fuen-dejalón

Es ging um 6:30 Uhr los. Sehr kühl und regnerisch. Zuerst über kleine Straßen. Dann auf unbefestigte Wege. Auf den Strommasten nisten viele Störche. Die Streckenführung war sehr gut, immer abseits der Hauptstraßen. Nachmittags hörte es auf zu regnen.

Abends aßen wir in der Sporthalle. Nach dem Essen wurde unser (selbst mitgebrachtes) Geschirr abgewaschen. Welch ein toller Service.

Tag 5: 76 km 980 Hm nach Fuen-dejalón nach Calatayud

Start 6:30 Uhr. 8 Grad, Regen und Wind. Richtig ungemütlich. Es ging in Kurven die Berge hoch. So gut wie kein Verkehr. Die letzten 20 km führten über eine wunderschöne Serpentinstraße durch eine Schlucht.

Tag 6: 77 km 1100 Hm von Calatayud nach Molina de Aragon

Aufgestanden um 4:15 Uhr, Start 6:30 Uhr. Heute früh angenehm kühl. Schöne Bergstraßen mit Ser-

pentinen hoch und runter. Dann wurde es ab mittags heiß und eine lange hügelige Landstraße zog sich endlos dahin. Für mich eine schwere Etappe.

Tag 7: 57 km 990 Hm von Molina de Aragón nach Puente de Vadillos

Früh war es angenehm frisch, immer durch die Berge auf einer kleinen Landstraße in Serpentin. Entlang von Flüssen. 13 Prozent hoch und runter. Wunderschöne Landschaft. Zum Ende durch eine große Schlucht über welcher Adler (oder Geier?) gekreist sind und auf Läufer gewartet haben. Ich konnte mich nicht sattsehen.

Tag 8: 67 km 580 Hm von Puente de Vadillos nach Villanueva de Guadamejud

War heute nicht mein Tag. Der erste Teil war sehr bergig mit einer schönen Aussicht. Dann eine etwas eintönige Strecke entlang. Rund 15 km auf einem Schotterweg. Im letzten Streckenabschnitt habe ich sehr gekämpft.

Tag 9: 59 km 850 Hm von Villanueva de Guadamejud nach Montalbo

4:30 Uhr aufstehen, 5:15 Uhr frühstücken. Heute früh war's kalt, daher habe ich meine Jacke angezogen.

Steile Auf- und Abstiege. Schöne kleine Straßen. Zum Schluss wieder ein längeres Stück auf einer breiten Straße. Eigentlich war's warm, aber sehr kalter Wind. Von einem Paar Laufschuhe lösen sich die Sohlen.

Tag 10: 70 km 300 Hm von Montalbo nach Pedro Munoz

Um 6:30 Uhr ging's los über kleine Straßen, sehr hügelig, durch einen

Wald auf einer Forststraße. Das Wetter war sehr kühl. Zum Schluss liefen wir auf einer größeren Straße. Übernachtung in einer Turnhalle.

Tag 11: 64 km 130 Hm von Pedro Munoz nach La Solana

Früh war es sehr kalt mit leichtem Regen, was für mich sehr angenehm war.

Die Strecke ging heute fast nur geradeaus zwischen Wein- und Olivenhainen. Zum Schluss war es sehr hügelig. Übernachtung in einer alten Turnhalle, die Duschen waren 200 Meter entfernt, richtig schön warm nach den kalten Duschen gestern. Ein paar der schnellen Läufer hatten heute richtige Probleme. Tolle Verpflegung unterwegs.

Tag 12: 59 km 330 Hm von La Solana nach Castellar de Santiago

Die LäuferInnen sehen alle sehr müde aus. Die Nacht in der Turnhalle war schrecklich. Es war bitter kalt. Ich habe alles angezogen, was ich hatte. Habe trotzdem gefroren. Dumm, wenn der Schlafsack zu dünn ist.

Start 6:30 Uhr. Die Strecke war recht schön. Immer durch Olivenfelder und Weinberge. In der Früh war es recht kühl. Mittags wurde es sehr warm, was mir zu schaffen machte. Heute hat uns die Polizei angehalten. Ich bin vorausgelaufen. Cornelia hinter mir, dann Thomas. Die Polizei hat mich dann auf Spanisch gefragt, was wir hier machen. Ich sagte „no espanol“ und bin weitergelaufen. Er hat versucht, Thomas aufzuhalten und winkte ihm aus dem fahrenden Auto zu. Thomas winkte zurück und lief weiter. Der Polizist guckte ganz verdutzt. Bei der nächsten Verpflegungsstation kam die Polizei wieder und dann

hat eine spanische Läuferin der Polizei erklärt, was wir hier machen. Wieder Übernachtung in einer Turnhalle.

Tag 13: 49 km 700 Hm von Castellar de Santiago nach Santa Elena

Und wieder ein wunderschöner anstrengender Tag. Es ging heute erst um 8 Uhr los, weil die Strecke so kurz war.

Wir liefen durch einen Nationalpark, immer eine gewundene Straßen entlang mit steilen An- und Abstiegen. Überall viele Blumen. Mittags wurde es mit 31 Grad richtig heiß.

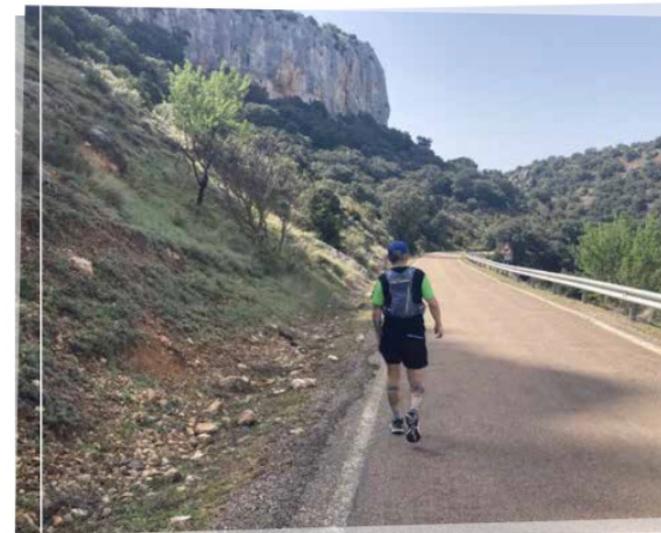
Tag 14: 64 km 480 Hm von Santa Elena nach Torrequebrada-Dilla

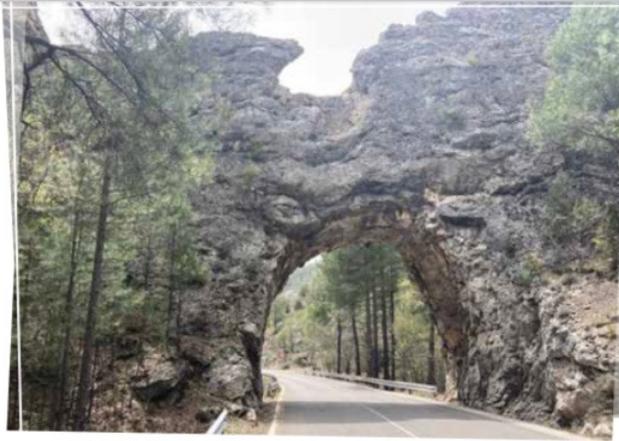
Heute früh gab's Frühstück in einer Bar, aber nur Kuchen und Kekse. Nicht mein Ding. Der erste Teil der Strecke führte über eine kurvenreiche kleine Straße. Sehr bergig. Dann entlang einer normalen Landstraße. Temperatur 38 Grad. Ein Busfahrer in einem Linienbus hielt neben mir und fragte, ob er mich mitnehmen soll. Er meinte, es ist doch sehr heiß... Er hatte wohl Mitleid mit mir. Die letzten zwei km davon ging's ganz steil nach oben. Bin dreimal stehengeblieben. Nach dem Zieleinlauf konnte ich eine kalte Tomatensuppe genießen. Einfach nur lecker. Dann wurde mir schlecht, konnte gerade noch meinem Sitznachbarn Bescheid geben, bin umgekippt. Sofort waren Helfer zur Stelle und legten mich hin und ein kaltes Tuch auf meine Stirn. Nach ein paar Minuten war ich wieder fit.

Abends kochten unsere Helfer auf dem Marktplatz für uns leckere Spaghetti.

Tag 15: 59 km 1400 Hm von Torrequebrada-Dilla nach Valdepenas de Jaen

Juhu, noch 3 Tage. Die Strecke heute war die mit den höchsten Höhenmetern. Wunderschöne Landschaft mit Bergstraßen. Dazu hohe Berge. Mit einem richtig steilen Anstieg am Ende. Insgesamt sind





bis jetzt zehn von 35 LäuferInnen ausgeschieden. Das Abendessen war heute wieder sehr gut.

Tag 16: 53 km 1020 Hm von Valdepenas de Jaen nach Montefrio

Den ganzen Tag ging's wieder durch Olivenhaine. Kleine kurvige Straßen mit nicht so steilen An- und Abstiegen. In der Mitte der Strecke querten wir ein Dorf mit einer großen Burg. Afrikanische Arbeiter stachen Spargel.

Abends waren wir in einer Gaststätte, deren Mitarbeiter völlig überfordert waren.

Tag 17: 60 km 850 Hm von Montefrio nach Alfarnate

Heute früh war das Wetter gut

aber kalt. Zuerst normale Straßen durch Olivenhaine. Zum Schluss ging's auf 1030 Meter hoch, stark windig, dann steil runter. Abendessen gleich neben der Turnhalle in einem Lokal mit total netter Bedienung. Es gab eine Apfelkäsesuppe und Ravioli. Große Portionen. Übernachtung in einer Turnhalle, die Toiletten waren außerhalb der Turnhalle.

Heute ist die 1000 km Grenze erreicht.

Tag 18: 52 km 670 Hm von Alfarnate nach Malaga

Start heute 8 Uhr. Frühstück wieder im Restaurant gleich neben der Turnhalle. Die Strecke war wunderschön. Viele Radfahrer. Kleine kurvenreiche Straßen. Sehr bergig.

Dann Ankunft etwa 5 km östlich von Málaga direkt am Strand. Geschafft!!! Unverletzt 1080 km gelaufen.

Nachmittags feierten wir in einer Bar am Strand unsere Siegerehrung mit Aperitif und Chips. Danach, gleich um die Ecke am Strand, fand in einem Restaurant unser Abschiedsessen statt.

Fazit: Bestens organisierter Lauf. Eine Teilnahme kann ich nur wärmsten empfehlen.

