

LAUFSTARS ZU GAST IM RATHAUS

Am Dienstag, dem 10. September 2019, durfte die Stadt Hohenems zwei besondere „Laufstars“ der Stadt im Rathaus begrüßen.

Bürgermeister Dieter Egger überreichte Kathi Schichtl und Mathias Galler vom Lauftreff Hohenems jeweils ein kleines Präsent für ihre großartigen Leistungen in den vergangenen Wochen. Im Anschluss waren die Beiden zu Gast zu einem kleinen Interview in der „s'Blättle“-Redaktion:

Redaktion: Kathi und Mathias, erstmal herzliche Gratulation zu euren unvorstellbaren Leistungen zuletzt beim „Transalpine Run“ (TAR). Kathi, du hast ja zuvor schon beim „Zugspitz Gipfelsturm“ für Furore gesorgt. Als erste Frau überhaupt hast du die Strecke von 121 Kilometern mit rund 3.600 Höhenmetern bewältigt – in einer wahren Fabelzeit von knapp 19 Stunden. Was hat dich dazu bewogen, bei diesem „Höllentrip“ mitzumachen?

Schichtl: Ich hatte schon seit Jahren diesen Lauf im Auge. Das ist eine Riesenherausforderung. Erst läuft man 100 Kilometer flach durch die dunkle Nacht, bis man in den Morgenstunden in die schöne Bergwelt kommt und die knackigen Höhenmeter bewältigen muss. Ich wollte das unbedingt schaffen und war super vorbereitet. Aber das Wetter in den Bergen ist unberechenbar und du hast ein Zeitlimit, wegen der letzten Talfahrt am Nachmittag. Das letzte Stück hat es in sich: 1 Kilometer mit knapp 400 Höhen-

metern. Ich hatte Glück mit dem Wetter. Erst am Gipfel fing es an zu regnen, bei knapp 5 Grad, und im Tal schien nach 30 Minuten bereits wieder die Sonne, bei sommerlichen 20 Grad.

Was bedeutet es dir persönlich, diesen Gipfelsturm unter dem Motto „Laufen, bis die Füße brennen“, als erste Frau bewältigt zu haben?

Schichtl: Ich bin wahnsinnig stolz darauf, die Strecke geschafft zu haben – ich wollte es so sehr und der Wettergott hat es gnädig gemeint. Ich bin voll zufrieden und besser hätte es nicht laufen können. Mein Körper hat perfekt funktioniert, auch wenn nach 95 Kilometern bereits alles weh tat. Es ist unglaublich, wie leistungsfähig und leidensfähig ein Körper sein kann, wenn der Kopf es will. Sonnenuntergang und -aufgang waren ebenfalls unbezahlbar.

Mathias, bei einer solchen Powerfrau darf man als Partner natürlich nicht zurückstecken. Wie motiviert Kathi dich immer wieder zu sportlichen Höchstleistungen? Oder bist eher du der Motivator? Ihr habt ja zuletzt gemeinsam den „TAR“ gemeistert? 273,8 Kilometer, dabei 16.150 Höhenmeter im Aufstieg und 14.407 Höhenmeter im Abstieg – die Kräfte, die da wirken, kann man sich eigentlich gar nicht vorstellen, oder?

Galler: Wir motivieren uns gegenseitig. Bei einem Wettkampf wie dem „TAR“ ist das auch das Wichtigste. Einmal geht es dem Einen nicht gut und

einmal dem Anderen. Wichtig ist, dass man sich gut kennt und nicht alles auf die Goldwaage legt, auch wenn mal ein böses oder frustriertes Wort fällt. Der „TAR“ ist schon eine Nummer für sich. Was hier alles mit dem Körper und Kopf passiert, ist Wahnsinn.

Am Ende sprang der sensationelle dritte Platz in der Mixed-Kategorie heraus. Wie habt ihr diese Tage in den Alpen erlebt und verarbeitet?

Galler: Es war eine super abwechslungsreiche Woche mit Hochs und Tiefs, die dazugehören. Dass wir auf den dritten Platz laufen, hätte ich mir nie gedacht. Doch wir haben gekämpft und immer alles gegeben. Der große Vorteil ist, dass wir uns einfach blind verstehen und so viele Sachen viel leichter gehen. Sei es am Abend beim Erholen oder am Morgen beim Frühstück. Hier kennen wir die Gewohnheiten des Partners.

Schichtl: Wenn du tagelang von morgens bis abends (gezwungenermaßen) zusammen bist, liegen schon mal die Nerven blank. Das kann man sich nicht vorstellen, wenn man es nicht selber erlebt hat. Man steht zusammen auf (viel zu zeitig), Tasche und Laufrucksack packen, um 6 Uhr frühstücken (nicht zu viel – nicht zu wenig), in der Kälte am Start warten (7 Uhr). Zusammen einen Marathon mit ein paar Höhenmetern rennen (zwischen 1.500 und 2.500 Höhenmetern), schauen, dass man seine Platzierung hält (ein bisschen genießt man auch die tolle Alpenlandschaft), nach 4 bis 6 Stunden ins Ziel kommen – der ganze Stress fällt ab. Hotel/Camp suchen, Taschen aus- und einpacken, duschen, ausruhen, essen, Siegerehrung, Streckenbriefing, zurück zum Hotel, für den nächsten Tag vorbereiten und versuchen zu schlafen – wenn man schlafen kann – denn um 5 Uhr klingelt schon wieder der Wecker. Da kommt man schon an seine Grenzen – körperlich und emotional. Da ist es besonders wichtig, dass man einen Teamkollegen hat, mit dem man sich versteht – Höhen und Tiefen gehören dazu!

Es gab zudem das ein oder andere kleine Hindernis und „Wehwechen“ zu überwinden? Wie schafft man es, nach kilometerlangen Läufen, die ja alles andere als „Tagesgeschäft“ sind – auch nicht für Spitzenläufer wie euch – sich Tag für Tag neu zu pushen und diese Anstrengungen zu meistern?



v. l. Sportreferent Michael Derka, Bürgermeister Dieter Egger, Kathi Schichtl, Mathias Galler, Sportstadtrat Friedl Dold

Galler: Hier ist die Motivation und das Ziel im Kopf sehr wichtig. Solange keine Gefahr für die Gesundheit besteht, muss man(n) auch mal Schmerzen einstecken können. Sprich auf die Zähne beißen und durch. Dies ist hin und wieder ein schmaler Grat. Doch wir hatten Glück, Kathi hatte gar nichts und ich habe mir nur eine Blase gelaufen. Diese wurde von der „Medical Crew“ bestens versorgt und so konnte ich weiterlaufen.

Schichtl: Bei einem Rennen, das über mehrere Tage geht, teilt man sich die Kräfte gut ein! Du weißt, dass du am Anfang nicht Vollgas geben darfst, da du auch am letzten Tag noch Kraft benötigst. Oftmals sind es Anfängerfehler, dass die Leute zu schnell starten. Wenn man so viel Erfahrung hat wie wir, weiß man sich die Kraft gut einzuteilen. Außerdem ist ein starker (sturer) Wille sehr wichtig und natürlich die Erfahrung. Wenn du mit Leib und Seele und Leidenschaft dabei bist, kannst du alles schaffen.

Ihr seid nun bereits zum 3. Mal gemeinsam beim „TAR“ mitgelaufen und habt angekündigt, es ist das letzte Mal? Warum? Und gibt es vielleicht noch ein kleines Hintertürchen für ein 4. Mal?

Galler: Besser geht es gar nicht. Ich konnte nochmal mit Kathi diesen Lauf gemeinsam finishen und das mit einer Top-Platzierung. So können wir mit schönen Erinnerungen zurückblicken und dies genießen.

Schichtl: Bei mir war es definitiv das letzte Mal. Besser als dieses Jahr hätte es nicht laufen können – meine 10. Teilnahme und mein 10. Finish

(trotz Bänderriss 2016). Wir hatten Glück mit dem Wetter – bis auf den kleinen Wintereinbruch im Südtirol. Ich hatte keine Blasen oder Wehwehchen. Wir haben uns die meiste Zeit super verstanden und konnten uns gut motivieren. Wir haben hart gekämpft um den dritten Platz. Trotzdem hatten wir Zeit für ein paar tolle Fotos, immerhin planen wir einen spannenden Vortrag: „Die Faszination des Transalpine Runs“ im Herbst.

Der Lauftreff Hohenems organisiert ja auch den bereits 5. Lauf in Gsohl am 22. September, wo ihr beide federführend involviert seid. Wie weit sind die Planungen und welche Herausforderungen stehen dort noch an?

Galler: Es ist mehr oder weniger alles organisiert. Wir können mit Stolz sagen, dass wir einen tollen Verein haben, mit vielen freiwilligen Helfern. So verteilen sich die Arbeiten gut.

Schichtl: Die Planungen für unseren Jubiläumslauf sind weitestgehend abgeschlossen, worüber wir sehr froh sind! Wir beginnen bereits im Frühjahr mit der ganzen Organisation und der Planung unseres kleinen (wiederbelebten) Berglaufes. Es steckt viel Arbeit und Herzblut dahinter. Wir sind auf Helfer und Sponsoren angewiesen. Und es ist schön, jedes Jahr ein positives Feedback zu erhalten! Jetzt ist nur noch Kleinschliff nötig – ansonsten ist alles organisiert. Wir danken auch allen großzügigen Sponsoren und heimischen Betrieben, die uns mit wunderbaren Preisen unterstützen! Das ist nicht selbstverständlich.

Ihr habt euch als i-Tüpfelchen auch noch verlobt, kurz vor dem Ende des „TAR“. Wie und wo fand der Heiratsantrag denn statt – und wie überrascht warst du Kathi?

Schichtl: Ich habe mit so etwas gar nicht gerechnet. Am vorletzten Abend stand er nach der Siegerehrung auf einmal auf der Bühne und hat mir vor versammeltem Publikum einen Antrag gemacht. Es kam mir so unwirklich vor, sodass ich im ersten Moment nichts sagen konnte und nur geweit habe aus Überwältigung. Vor Aufregung ist ihm dann noch der Ring aus der Hülle gefallen. Natürlich habe ich dann „ja“ gesagt. Wenn wir dreimal den „TAR“ zusammen gemeistert haben, kann uns eigentlich nichts mehr erschüttern.

Vielen Dank für das Gespräch. Wir wünschen euch alles, alles Gute für den weiteren Saisonverlauf und einen schönen Gsohllauf!

Galler/Schichtl: Wir möchten auch nochmal Danke sagen an alle Freunde und Laufbekannten, die uns eifrig verfolgt haben bei unserem Extrem-Lauf! Auch ein Dankeschön an die Stadt Hohenems, die uns unterstützt hat und immer wieder positiv den Rücken stärkt! Auch das ist nicht selbstverständlich. Einen ganz besonderen Dank sprechen wir unseren besten Freunden Patrick und Christina aus, die uns im Ziel überrascht haben.

Nun beginnt eine neue Herausforderung, denn ein Hochzeitsmarathon steht an!

Das Facebook-Tagebuch von Kathi während des „Transalpine Runs“ finden Sie übrigens auf www.hohenems.at!

