

# Team Alpinrunner beim Transalpine run 2015

## Alpinrunner-Team 7 Master Mixed Start-Nr. 210

Felix Benz

Roland Gächter

*was waren deine bisherigen grössten läuferischen Höhepunkte ?*

2 x Finisher Transalpine-Run  
2 x Finisher 4-Trails  
2 x Finisher Irontrail T201  
Finisher Ultratrails in Verbier, Gran Canaria, Mallorca, Mont Blanc, La Réunion, Tour de Tirol

1 x Finisher Zermatt-Marathon  
9 x Finisher von Strassen- Marathons

*was bewegt dich beim Transalpine Run 2015 teilzunehmen ?*

Ein Laufabenteuer über 8 Tage zu zweit zu bestehen und die einzigartige Streckenwahl der West-Ost-Route mit den Abschnitten im Vorarlberg und Engadin sowie die Top-Organisation von PlanB und den Alpinrunner.

Ich möchte die acht Tage zusammen mit meinem Teampartner Felix geniessen. Spass beim Laufen haben, viele schöne Erinnerungen an den Lauf mit nach Hause nehmen und meinen Kollegen von schönen Erlebnissen und Erfahrungen berichten können.

*wie bereitest du dich auf diese Woche vor ?*

4 Tage Trainingsferien im Südtirol und die wöchentlichen Trainings mit der Laufgruppe Mila-Rheintal. Zusätzlich einige Trainings in den Appenzeller und Vorarlberger Bergen, wenn möglich auch über mehrere Tage.

Laufferien in Mallorca und die täglichen Trainings mit meinen Arbeitskollegen. Nach meinem Strassenmarathon, die wöchentlichen Trainings auf meinem Hausberg und einige lange Rennvelotouren zusammen mit meinen Kollegen.  
Zusätzlich einige Trainings in den Appenzeller und Vorarlberger Bergen, wenn möglich auch über mehrere Tage.

*was für Wettkämpfe bestreitest du noch vor dem Transalpine Run ?*

LGT-Marathon Liechtenstein, Eiger Ultratrail 101, K78 Davos und den Sardona Ultratrail

Frauen- Marathon in Palma , Wien-Marathon, LGT-Marathon Liechtenstein, Davos K42

*was sind deine Erwartungen ?*

Zusammen mit meinem Teampartner Roland viel Spass am Laufen haben. Ich will die acht Tage geniessen und am Schluss über viele positiven Überraschungen und Erlebnisse berichten können.

Ein Laufabenteuer über 8 Tage zu zweit zu bestehen und die einzigartige Streckenwahl der West-Ost-Route mit den Abschnitten im Vorarlberg und Engadin. Die Herausforderung des TAR anzunehmen und meine Grenzen auszuloten. Ich möchte etwas erleben, was nicht jedermann macht.