



Chiemgauer 100er 2018- 14. Auflage

Dieses Thema im Forum "Laufveranstaltungen" wurde erstellt von slowrunner, Vor 39 Minuten.



slowrunner

Sucht immer noch den Yeti

Mitarbeiter

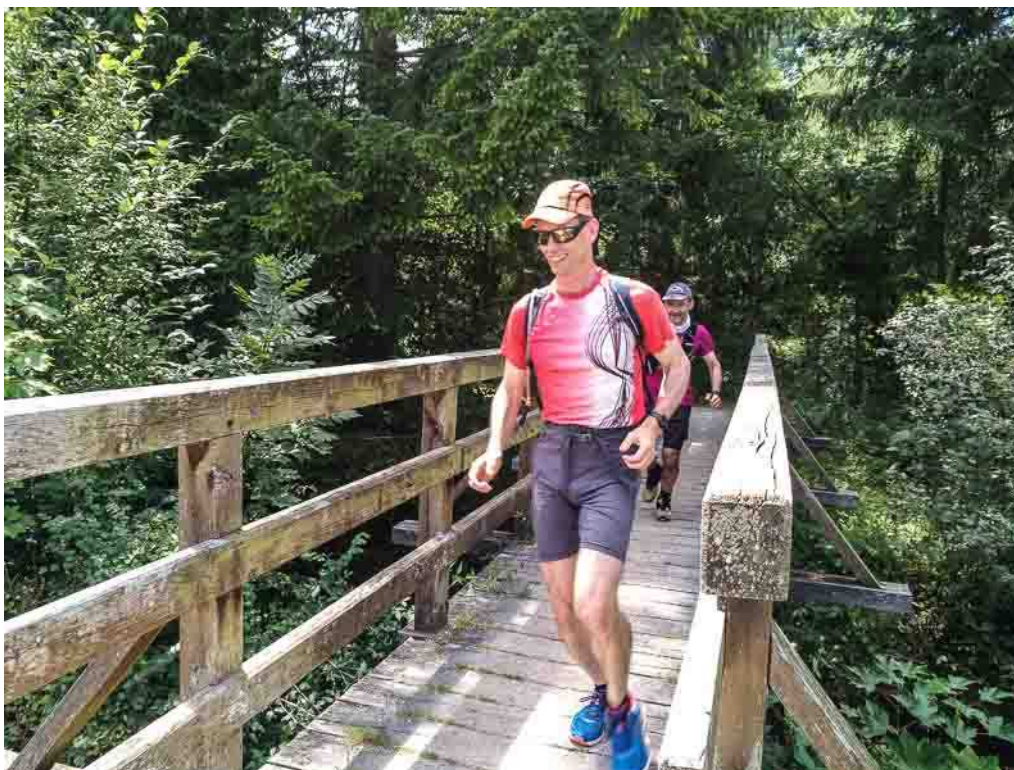
Moderator

27. Juli 2018 - die 14. Auflage des Chiemgauer 100ers startet heute. Letztes Jahr hatte ich mich auch angemeldet, aber wegen der hartnäckigen Probleme mit der rechten Achillessehne absagen müssen. Auch diesmal hatte ich mich Ende letzten Jahres zum Beginn der Ausschreibung angemeldet - wo ich gerade wieder einigermaßen laufen konnte, ohne dass es gleich wieder über der Ferse zwickte.

Die letzten Monate waren aber alles andere als ideal verlaufen. Hartnäckige Erkältung im Winter, das Übertreten im Mai - zwar nicht schlimm, aber doch wieder mit 3 Wochen Pause beziehungsweise nur sehr eingeschränkten Streckenlängen, wenige lange Läufe, wenige Gesamtkilometer und vor allem viel weniger Höhenmeter als in "guten Jahren". Dazu noch ab und zu das leichte Ziehen in der Sehne - jetzt aber auf der linken Seite. Ein paar Tage vorher habe ich mir noch Gedanken gemacht, ob das so überhaupt Sinn macht. Aber die erste Runde würde schon gehen, und zur Not könnte ich ja immer noch im Stadion abbrechen, falls es gar nicht mehr geht.

Die sieben Sachen waren gepackt, und ich fuhr kurz nach 9 Uhr los. Nach dem Berufsverkehr, aber vor der Ferienwelle - so der Plan. Ging gerade noch so gut, auf der A8 Richtung Osten war schon einiges los. Kurz nach 11 Uhr in Ruhpolding an gewohnter Stelle. Startunterlagen holen, dann auf der Isomatte noch einige Zeit abliegen. Dann mache ich mich zum Briefing auf. Tom Wagner - Serientäter beim Chiemgauer und mehrfacher Gewinner - ist auch gekommen, allerdings "nur", um mit Partnerin zusammen die Verpflegungsstation in Adlgass zu betreuen. Geflachse von allen Seiten "Du bist doch nicht krank - keinen Bock oder was?".

Das Briefing enthält nichts Neues. Katrin, die "Co-Organisatorin" neben Gi (also Giselher Schneider, der den Lauf "erfunden" hat), hatte mir schon von einer kleinen Streckenänderung namens "Himmelsleiter" erzählt. Dann ziehe ich mich um, und stehe um 14:00 Uhr mit dem größten Teil der anderen 100-Meilen-Läufer am Start. Man kann auch zu jeder vollen Stunde danach starten - bis 19:00 Uhr. Um zwei geht es dann ziemlich unaufgeregt los. Vor dem Start habe ich noch Bernd getroffen, den ich von einigen vorherigen Läufen an gleicher Stelle kenne. Die ersten Kilometer laufen wir zusammen und quatschen darüber, wie es uns seit dem letzten Treffen so ergangen ist.



Die Hitzewelle in Deutschland tobt im äußersten Südosten nicht ganz so schlimm, mit etwa 26 Grad ist es gerade noch erträglich. Irgendwann bleibt entweder Bernd etwas zurück, oder ich laufe nur ein bisschen schneller - auf dem Weg zum Zinnkopf hoch laufe ich jedenfalls alleine. Mehr oder weniger, denn hier hat man immer noch Läufer vor oder hinter sich in Sichtweite. Nach dem Downhill vom Zinnkopf wartet die erste Verpflegungsstation des "Prologs" - wie üblich betrieben von Uli's Familie (der soweit ich weiß noch bei keinem Chiemgauer gefehlt hat) in der eigenen Garage. Trinkblase mit Iso-Getränk füllen, ein paar Melonen - und mein Shirt bade ich in der Eiswürfelbox, bevor ich weiterlaufe.

So geht es im bekannten Auf und Ab weiter. Es gibt durchaus auch beinahe ebene Abschnitte auf gut laufbaren Forstwegen. Die Iso-Mischung in der Trinkblase ist mir etwas zu "dick", und so bin ich froh, dass ab und zu auch ein Brunnen am Wegrand steht. Immer wieder gibt es nette Ausblicke auf den Chiemsee, und natürlich auf die umliegenden Berge.



An der Kontrollstelle Stoißer Alm bei 35 Kilometer geht es schon auf den Abend zu. Hier geht es erst einmal ein längeres Stück bergab. Beim Aufstieg zur Steiner Alm sehe ich einen anderen Läufer vor mir und überhole ganz langsam, da bergauf. An der Steiner Alm gibt es warmen Zitrontee als Stärkung für den letzten Aufstieg vor Adlgass - gut, da der Brunnen an der Alm trocken ist. Dahin geht es dann wieder länger bergab - und im letzten schwachen Tageslicht erreiche ich diesen Verpflegungsposten bei Kilometer 52 - erst der zweite auf der Strecke. Ausgiebige Pause mit Obst, Salzkartoffeln und weiteren Energielieferanten. Als Getränk mische ich alkoholfreies Bier mit Cola - funktioniert ganz gut. Silke organisiert Adlgass ohne Tom - den hat es doch noch gepackt, und er hat sich kurzfristig noch eine Startnummer besorgt. 100 Meilen quasi ungeplant - auch nicht schlecht.

Der andere Läufer, den ich vorhin überholt hatte, ist inzwischen auch in Adlgass eingetroffen, und wir laufen gemeinsam los in die Nacht. Das ist eindeutig einfacher als sich die Strecke im Dunkeln alleine "um die Ohren zu schlagen". Gesprächsstoff gibt es genug. Martin ist ein Local vom Chiemsee, und läuft Ultratrails quasi am laufenden Band - Lavaredo, Eiger, Chiemgauer, UTMB. Und dazwischen noch mal eben den Mauerweg in Berlin. Auf der Kohleralm, wo die Helfer die Verpflegung zu Fuß hochschleppen müssen, gibt es wieder Kartoffeln, heiße Brühe, alkoholfreies Bier. Dazu Blutmond, Mars, Sternenhimmel. Auch der technisch etwas anspruchsvolle Abstieg vergeht quasi nebenbei, wenn man genügend Gesprächsthemen hat .

Am Mauthäusl wartet Katrin mit heißer Kartoffelsuppe, außerdem Oliven, Avocados, Nüsse, Obst - was will man mehr?



Nach Weißbach wartet die schon erwähnte Streckenänderung: die "Himmelsleiter" - eine Treppe mit 300 hohen Stufen. Oben brennen die Oberschenkel wie Hölle. Ich sehe die Stirnlampe hinter mir, denke, es sei Martin, und laufe weiter. Der Alpinsteig Richtung Keitlalm ist bei Dunkelheit schon etwas spannend, da man hier bei einem Fehltritt an einigen Stellen durchaus abstürzen kann. Nachts um drei hier die Konzentration hoch zu halten ist nicht ganz einfach und kostet Nerven. Irgendwann kommt mir Armin entgegen, der uns kurz nach dem Mauthäusl überholt hat, und fragt, ob das der richtige Weg gibt - er hat schon seit längerem keine Markierungen mehr gesehen. Ich kann ihn beruhigen - es passt schon. Der Alpinsteig ist der einzige Abschnitt, der nicht alle 500 Meter eine Markierung hat. Verlaufen kann man sich auch nicht wirklich - links geht es ins dunkle Nichts, rechts fast genauso steil den Berg hoch.

An der Keitlalm bemerke ich, dass die Stirnlampe hinter mir nicht Martin gehört. Tja, irgendwo habe ich ihn verloren. Also laufe ich eben weiter Richtung Stadion in Ruhpolding, wo ich kurz vor dem Start des "Bambini-Laufes" (so nennen manche etwas despektierlich die 100-Kilometer-Variante) ankomme. Shirt und Socken wechseln, neue Lage Melkfett auf die Füße, essen, trinken. Kurz bevor ich loslaufe, kommt auf Martin im Stadion an - ich laufe aber trotzdem erstmal weiter. Auf dem Weg hoch zum Unternberg überholt mich Tom. Er war um 19:00 Uhr gestartet, hat also für die erste Runde von 87 Kilometern mal eben 5 Stunden weniger benötigt als ich. Wow!

Der Aufstieg zur Hörndlwand gestaltet sich bei mir sehr zäh. Immerhin habe ich schon knapp 100 Kilometer in den Beinen, und ich merke die fehlenden Höhenmeter im Training. Außerdem wird es diesen Samstag noch ein paar Grad wärmer als am Freitag. Irgendwann ist aber die Kontrollstelle erreicht - auch hier hoch haben die Helfer die Wasserkanister "gebuckelt". Der Abstieg ist einer der anspruchsvollsten Streckenabschnitte, und ich mache lieber etwas langsamer, um mich nicht zu legen. Da doch weite Strecken untechnisch sind, habe ich immer noch die Straßenlaufschuhe an, und mit denen wird man hier eben etwas ausgebremst. Dann wieder eine große Verpflegungsstelle im Röthelmoos, an der ich mir etwas mehr Zeit lasse. Kurz nach mir trifft auch Martin hier ein, und so laufen wir wieder gemeinsam weiter.

Hoch zur Jochbergalm, dann runter Richtung Kohlstatt. Wieder Verpflegung, etwa Kilometer 116. Salzkartoffeln, Wurstsemmeln, Obst, alkoholfreies Bier mit Cola. Danach folgt die vermutlich größte Gemeinheit der Strecke: die Wiese ist im Winter eine schwarze Skipiste, und voll der Sonne ausgesetzt. Wie hatte Nick Hollon damals im Bericht über seine Teilnahme darüber geschrieben: "Pretty much a German Testicle Spectacle for those familiar with the climb" . Wir beschließen, soweit möglich im Schatten der Bäume am Rand der Wiese zu gehen. Das, was sich mit viel Phantasie "Weg" nennen lässt, geht sowieso dort lang. Erst am rechten Rand, dann nach links wechseln. Oben dann der Forstweg, der Richtung Mittelstation der Hochfellnbahn führt. In unserer Überheblichkeit (nicht nur ich sondern auch Martin sind das Ding ja schon mehrfach gelaufen) ignorieren wir das Fehlen der Markierung - vielleicht sind wir ja nur ein paar Meter zu weit links auf den Weg gekommen. Nach etwa einem Kilometer kommt es uns doch spanisch vor, und ich schaue auf die Karte im Smartphone. Und der kleine GPS-Spot zeigt, dass wir zu früh abgebogen sind, und es von hier keine Möglichkeit gibt, wieder auf den richtigen Weg zu kommen. Also wieder zurück zur Wiese und Fortführung der Qualen . Es geht nochmal so weit nach oben, bis wir auf dem richtigen Forstweg sind. Etwas mehr als zwei Extrakilometer hat uns unsere Borniertheit auch beschert.

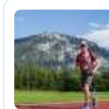
... weiter im nächsten Post

Anhänge:



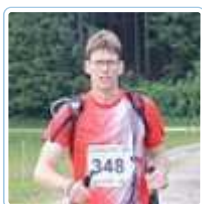
[DSC04695.jpg](#)

Dateigröße: 71,6 KB
Aufrufe: 1



[P1020397.jpg](#)

Dateigröße: 93 KB
Aufrufe: 1



slowrunner

Sucht immer noch den Yeti

Mitarbeiter

Moderator

... Fortsetzung

Bei Maria Eck wird es in der prallen Sonne ziemlich unerträglich. So bin ich auch am nächsten Verpflegungspunkt ziemlich alle. Zudem kommen von Osten ziemlich dunkle Wolken. Martin möchte aber auf jeden Fall die ganze Runde laufen und macht sich zügig auf den Weg. Ich warte noch ein paar Minuten ab - sieht so aus, als ob die Gewitterwolken nicht so recht vorankommen - und laufe dann auch weiter. Auf dem Weg nach Egg hole ich Martin wieder ein. Allerdings fordert nun die Strecke ihren Tribut - schon vor Maria Eck hat das Zwicken über dem linken Fuß wieder begonnen, und es wird deutlicher. Nach ein paar Tropfen werden wir auf dem Weg hoch nach Eck schon wieder gegrillt.



Kurz nach vier sind wir in Egg. Massig vor dem Cut-Off für den Weiterweg zum Hochfelln, und ausreichend fit wäre ich eigentlich auch noch. Wäre da nur nicht das blöde Ziehen in der Sehne, und im Kopf die Erinnerung an monatelange Pause, nachdem es bei meinem Ausflug ins Karwendel ebenso begonnen hatte. Der Aufstieg zum Hochfelln wäre kein Problem - aber der Weg zurück ins Stadion besteht auf weiten Strecken aus abfallenden Forstwegen, und das ist für die Sehnen nicht gerade erholsam. Ich versuche, abzuschätzen, mit welcher Wahrscheinlichkeit das gut geht. Dann fällt die Entscheidung: ich werde diesmal die 141-Kilometer-Version nehmen. Das Risiko, wieder länger pausieren zu müssen, ist mir einfach zu hoch. Ich verabschiede Martin, der sich auf den Weg nach oben macht.

Hinter Egg führt erstmal ein kurzer Weg nach unten, der zum steilsten gehört, was die Gesamtstrecke zu bieten hat. Kannte ich ja noch nicht - diese Option hatte ich noch nie nehmen müssen. Dann einige extra Kurven zur Traun, am Fluss entlang zurück zum Stadion, eine halbe Stadionrunde, und ins Ziel.



Essen, Trinken, Duschen, nochmal Essen und Trinken. Quatschen mit denen, die ebenfalls schon da sind. Dann lege ich mich "nur kurz" auf der Stadiontribüne in den Schlafsack. Und penne einfach weg - als ich wieder aufwache, dämmert es schon wieder.

Nach ausgiebigem Frühstück (für mich mitgebrachtes Müsli mit Milch und einer extra Portion Eiweißpulver) findet die Siegerehrung und die "Finisher-Tombola" statt. Anstelle von Siegerpreisen gibt es eine Verlosung von gesponsorten Ausrüstungsgegenständen, welche unter allen verlost werden, die mit mindestens 100 Kilometern gefinisht haben. Die 100 Meilen hat bei den Herren übrigens Tom gewonnen, der dabei trotz Spontan-Teilnahme den Streckenrekord geknackt hat. 21:19:44 für 100 Meilen bei etwa 7800 positiven Höhenmetern - Chapeau!

Die Verlosung hält für mich eine Überraschung parat. Der Hauptgewinn ist ein Gleitschirm-Tandemflug - und Gi zieht dafür meine Startnummer. Es fühlt sich aber für mich so an, als ob Fortuna hier nicht ganz fair wäre - immerhin hatte ich den ja schon mal gewonnen. Der Flug war zwar eine tolle Sache, aber jemand anderes sollte doch auch die Chance bekommen. Also bitte ich Gi, den Preis zurückzulegen. Dafür gibt er mir eine "Ausrüstungstüte" von Montura aus dem restlichen "Gewinnfundus". Eine isolierte Jacke - kann ich für meine Winterausflüge gut gebrauchen.

Nach dem Gruppenfoto verabschiedet sich die "Chiemgauer-100-Lauffamilie" wieder voneinander. Es war wieder ein tolles Wochenende, mit alten und neuen Bekannten, und einer Organisations- und Helfer-Crew, die man sicher

nicht oft findet. Auf der Heimfahrt am Chiemsee entlang schaue ich noch etwas wehmütig zum Hochfelln hoch. So gut, wie es meinen Füßen heute wieder geht, wäre es vielleicht doch gegangen ...? Stop - gestern in Egg hat sich die Entscheidung richtig angefühlt, also war sie auch richtig - basta! Und vor einer Woche hätte ich noch nicht geglaubt, dass ich 141 Kilometer laufen könnte.

Zwei Tage später bin ich wieder meine kleine 11-Kilometer-Runde gelaufen. Zwar etwas langsamer als sonst, aber ohne Ziehen, Zwicken - sogar ohne Muskelkater. Ganz morsch sind die Knochen also doch noch nicht .

Wen das jetzt gepackt hat, der kann sich hier informieren: [Chiemgauer100](#). Dieses Jahr wären noch ein paar 100-Meilen-Startplätze frei gewesen - die Anmeldung für den 15. dürfte irgendwann Ende des Jahres aufgehen.

Viele Grüße

Jochen

P.S.: heuer war ich nicht so in Fotolaune. Deshalb auch etwas weniger Ein- und Aussichten der Chiemgauer Berge.

slowrunner, Vor 35 Minuten

#2

 Neue Beiträge (Du musst angemeldet oder registriert sein, um eine Antwort erstellen zu können.)

[Foren](#) [Laufsport Allgemein](#) [Laufveranstaltungen](#)

Deutsch [Du]

[Kontakt](#) [Hilfe](#) [Startseite](#) [Seitenanfang](#)

[Nutzungsbedingungen](#) [Datenschutzerklärung](#) [Impressum](#)

Forum software by XenForo™ © 2010-2018 XenForo Ltd. - Deutsch von xenDach ©2010-2018