

# gut. unterwegs.

018-07-28

**Chiemgauer100**

Was denkt man denn wenn man über 28 Stunden läuft?

Ich weis es nicht mehr.

Ich war immer voll bei mir. Mal ein Blick zum roten Mond, zum Mars, mal ein Strahlen als ich an den Verpflegungsposten Kirsten traf und die Vorfreude auf eine Cola. Daran kann ich mich erinnern. Aber sonst, war ich 28 ½ Stunden sehr eins mit mir und der Umgebung, im Hier und Jetzt.

Ich habe geatmet, bin gelaufen. Ich hatte eine schwierige Phase mit Übelkeit, Schwindel, schwarz vor Augen. Ich bin 10 Schritte gegangen und dann musste ich mich hinlegen, da ich erschöpft war, immer wieder. Eine Stunde und eine Spezi später, bin ich den Berg runtergebrettert als wäre ich grad losgelaufen.



welcome u

... nachde  
wieder vor  
und Bekan  
gefragt wu  
denn so w:  
nachdem i  
Tage "unte  
und ein eir  
"gut" oft ni  
befriediger  
reichte, da  
ich veröffe  
mal eine S  
von Eindrü  
einiger Rei  
Touren unc  
Aktivitäten  
vielleicht p  
jemand vo  
auch eine  
Tour oder ,  
lässt sich a  
Suche dan  
inspirieren  
berichte ic  
gerne auch  
...viel Spa  
Schauen .

Kontakt:  
gut.unterw



Ich bin nach über 100 km einen Steig runter, den wäre ich früher nicht mal hoch weil zu gefährlich, also ganz früher.



Ich habe mir eine Cola gewünscht und ein Bier bekommen, getrunken habe ich es dennoch. Es gab auch Kartoffeln und Suppe.



Und ich wurde einfach nicht müde.



Zwischendrin habe ich von mir Pause gemacht und habe mich mit anderen unterhalten. Aber meist nur kurz, so richtig erst ab km 115.



Ich bin sehr dankbar für die Erfahrung, dass das Wochenende so war wie es war und für die tollen Menschen die das erst ermöglicht haben.

Kirsten, Silke und Tom, Gi, Jan, Bernd und die vielen anderen die dabei waren und der Unbekannte der mir sagte, dass „ma d’Stoißa scho riechn koa und i dann a Weißbier trinka soll, denn dann würde I wieder Natura ham.“ Er hat recht behalten. Danke.

129km / 6000hm  
die kurze Variante des langen.

**[www.chiemgauer100.de](http://www.chiemgauer100.de)**

Ach und:

Lauftraining 4 Std. (30 km) im Wochenschnitt. Dazu 1,5 Std.

Funktions- und Alltagstraining und 2 Std. atmen und meditieren.

**[www.running-biohacks.com](http://www.running-biohacks.com)**