

# 100 Meilen im Chiemgau - Oder wie alles anders kam als gedacht

Anna&Peter  
12-14 Minuten

---

Lost in Chiemgau!

Irgendwie muss das raus. Da gibt's das klassische Vorher-Nachher Bild und was ist alles dazwischen? Was passiert an einem so langen Tag auf einer Distanz von 129 km und über 26 Stunden auf den Beinen?

Wenn sich sämtliche Pläne verwerfen, Vieles anders kommt, Improvisation gefragt ist und du dich ehrlich fragen musst: Willst du das wirklich?

Lange habe ich überlegt, überhaupt etwas vom Chiemgauer 100 zu schreiben. Auf Englisch habe ich einen Bericht verfasst, nachzulesen in meiner Gruppe auf Facebook. Inspiriert von Sigrid Huber, die kürzlich mit einer solchen Ehrlichkeit und Menschlichkeit vom Glossglockner Trail berichtete, nun doch ein paar Worte zum Lauf.

Vergänglich sind Zeiten und Platzierungen. Schnell verblassen diese im Hintergrund und übrig bleiben auf Lebzeiten die Erfahrungen, die sich tief einprägen und die man so schnell nicht vergisst. Nach vielen Jahren in diesem Sport und viele Erfahrungen reicher bin ich einerseits entspannt ins Rennen gegangen und andererseits doch auch mit einigen Zweifeln. Körperlich war ich 100% gesund und fit und den zweiten Teil der Strecke kannte ich aus 2011, als ich die 100 km Strecke gelaufen war. Dies in knapp über 14 Stunden. Beim 100-Meiler war mein Plan, etwa 17 Stunden für die ersten 100 km zu brauchen. Doch es sollte alles anders kommen.

Der Tag des Starts vor 2 Wochen begann vielversprechend. Meine Kinder bekamen ihre Zeugnisse überreicht, als Peter und ich gerade auf dem Weg nach Ruhpolding waren. Ein echtes Highlight für mich als Mutter, da die Umstellung aufs bayerische Schulsystem nicht einfach war. Wir zitterten in den letzten Wochen um gute Noten, damit beide gut ins nächste Schuljahr vorrücken können. Gut gelaunt und erleichtert holte ich die Startnummer ab und legte meine Startzeit auf 17 Uhr fest, dies nach langem Hin und Her.

Prompt zwei Stunden vorher hörte der Dauerregen auf, so dass ich zumindest ohne Regenjacke starten konnte. Diese sollte ich auch über die gesamte Laufzeit nicht brauchen.

Ausgerüstet mit dem live tracker, den ich extra dazu bestellt hatte, gut gesättigt und im Kopf soweit klar, dass ich zumindest ankommen würde nach 100 Meilen, ging's los. Zwei andere Starter waren in der Gruppe und schnell liess ich diese ziehen. Ich wählte bewusst ein entspanntes Tempo und kam an der ersten Verpflegung rund 30 Minuten früher als geplant an. Noch untertouriger wollte ich nicht laufen und weiter ging's. Etwas verwundert war ich, Peter noch nicht gesehen zu haben. Erst auf einem Strassenstück entlang einer Landstrasse weit nach 20 Uhr und bevor ich in den ersten grossen Waldabschnitt lief, stand er da und sagte,

dass der tracker nicht funktionierte. Nix zu machen. Ich war irritiert und musste darauf vertrauen, dass er an den Verpflegungsstationen, die er gut anfahren konnte, sein würde, vor allem für moralischen Support.

Kurz nach 21 Uhr begann es bereits, stockdunkel zu werden. Stirnlampe auf und höchst konzentriert die Markierungen entdecken. Dies funktionierte dank meines extra backups meiner Suunto, worauf ich die Strecke abgespeichert hatte, ganz gut. Über Forstwege und noch relativ gut zu laufenden Trails ging's stetig bergan. Von hinten kamen die schnellen Läufer an, die später gestartet waren. Bis dahin wusste ich, dass noch jemand hinter mir kommt. Doch mit dem Überholen der beiden war ich plötzlich mutterseelenallein. Bis auf die Sterne am Himmel, meiner Lampe, Geräusche von Tieren, zwei Autos, die so weit ab vom Schuss standen, dass ich's mit der Angst zu tun bekam und extra Sprints einlegte, erforderte jeder Schritte maximale Konzentration. Plötzlich sah ich keinen Reflektor mehr. Meine Uhr war auch verwirrt und fand den genauen Standpunkt nicht. Wo ging es lang? Panik, Herzklopfen, einen Schluck trinken, sammeln, einmal um die eigene Achse gedreht, versuchend herauszufinden, wo der Weg langgeht, atmete ich tief durch. Stockdunkel. Zurück zu laufen war keine Option, Peter anrufen auch nicht. Ich konnte ja nicht beschreiben, wo ich war. Adrenalin schoss durch meinen Körper. Ich musste einen Weg finden, ging nach rechts und sah dann in weiterer Ferne den Reflektor im Licht der Stirnlampe. Puh. Alle Müdigkeit war aus meinem Körper gewichen. Ich war wie angefixt und getrieben, auf dem richtigen Weg zu bleiben. Noch ein paar Mal verlief ich mich in dieser Nacht und verlor geschätzte 30 Minuten. Auf einem der steilsten Abstiege rutschte ich mehrmals auf den klitschnassen Steinen aus, bis dann auch meine Uhr den Geist aufgab, trotz extra Akkuverlängerung auf eigentlich 15 Stunden.

Zu dem Zeitpunkt, nach 10h 19 Minuten, hatte ich knapp 65 km zurückgelegt. Ich rechnete wie verrückt im Kopf herum, ob's noch reicht für meine angepeilte Zielzeit unter 28 Stunden. Immer ruhig bleiben, sagte ich mir. Hydriert war ich bestens und auch mit ausreichend Kalorien versorgt dank Tailwind. Doch mental war ich unendlich müde und frustriert. Ich war so wenig gelaufen, vor allem in der Nacht ging dies für mich nur auf den Forststrassen. Auf den Trails ging ich in schnellem Tempo mit den Stöcken. Auf eine bizarre Art und Weise war die Nacht dennoch der schönste und magischste Teil des Laufes. Zwar gab es einige Angstmomente, doch der Flow, einfach so in der Nacht zu laufen, etwas, was ich nie einfach so zu Hause machen würde, überwog. Mit dem Alleinsein, mit niemandem reden zu können oder ein ähnliches Tempo laufen zu können, kam ich einigermassen klar. Meine nächsten Highlights waren die Ausblicke, Peter am nächsten VP zu sehen. Dass sich dies teils über Stunden hinzog, in denen ich sparsam mit meinem Wasser haushalten musste, konnte ich vorher nicht absehen. Bei km 53 traf ich zwei Läufer, der eine verletzt, der andere schimpfend und frustriert. Er wollte aufgeben und liess sich nicht durch meine Worte, es einfach weiter zu versuchen, motivieren. Ohne mich lange aufzuhalten ging's weiter. Durch dicke Matsche, über rutschige Baumstämme, Äste und Steine. An laufen war nicht zu denken.

Bei dem Gedanken, was mich nach der Halbzeit erwarten würde, kam nicht wirklich Freude auf. Es standen noch einige Gipfel auf dem Programm und, ganz neu war die Himmelsleiter, bei km 72, wenn du eh schon leicht angeschlagen bist und noch 556 Stufen hoch sollst. Doch zu dem Zeitpunkt war mein Kampfgeist noch da.

Peter sah ich nach 87 km im Stadion wieder, wo ich mich einige Minuten aufhielt. Ernüchert von meiner Entschleunigung nahm ich meine Kräfte zusammen und trippelte los. Ich musste mental alles hinter mir lassen, was nachts geschehen war und wie viele Körner mich das doch gekostet hatte. Ich fühlte mich leer und freudlos. Wo war meine Leichtigkeit und Freude am

Laufen hin? Motiviert davon, endlich mit anderen Läufern ein paar Meter zu laufen, ein Pläuschchen zu halten, ging's weiter. Die Sonne brannte bereits herunter. Plötzlich musste ich mich mit cut-off Zeiten auseinandersetzen. Der Aufstieg zur Hörnlewand lief besser als erwartet, doch sämtliche Bergab-Passagen machten mir zu schaffen. Auch auf Forststrassen, die immer wieder einmal Teil der Strecke waren, fand ich nicht in einen Laufrhythmus. Wie ein Berg standen die kommenden 70 km vor mir. Ich konnte mich nicht mehr an alle Abschnitte erinnern oder ich verdrängte diese bewusst. Mein Spass an der Bewegung, am Laufen war dahin. Ich sehnte mich nach unserem einfachen Hotelzimmer auf einem Bauernhof bei Ruhpolding, wo wir uns einquartiert hatten. In die Arme meiner Kinder. Wie sollte ich überhaupt noch an diesem Tag meine Stärken ausspielen, nämlich die letzten 20% aufs Gas zu gehen und alles aus mir rauszuholen?

Nach einer gefühlten Ewigkeit erreichte ich endlich die 100 km Marke, ganze zwei Stunden später als gedacht. Immerhin rechnete ich mir noch eine Zeit unter 30 Stunden aus. In den 12 Jahren seit Bestehen des 100 Meilen Laufs hatten es bisher nur 5 Frauen bis ins Ziel geschafft.

Immer wieder traf ich leidende Mitläufer, die bereits entschieden hatten, zu verkürzen, da sie gar die 100-km Strecke nicht bewältigen konnten. Eine Weile gesellte sich eine Frau zu mir, die auch von der 100 km Strecke kam. Beim nächsten Abstieg dann traten erneut starke Schmerzen rechts vom Knie auf. Ich blieb stehen und drückte in die Kehle seitlich des Knies, um festzustellen, was den Schmerz triggert. Es fühlte sich an wie eine Sehne und ein Nerv. Teilweise zog der Schmerz bis in den Unterschenkel. Vermutlich eine Folge der zahlreichen Stürze, wobei mein rechtes Bein immer alles abzufangen schien.

Ich versuchte verzweifelt Peter zu erreichen und hatte keinen Empfang. Erst auf der nächsten Alm kam ich durch und heulte wie ein Schlosshund. Ich liess die ganze Anspannung heraus und er ermunterte mich, bis zum nächsten VP zu gehen. Da war ich schon kurz vorm Aufgeben. Das erste Mal überhaupt, dass ich das in Erwägung zog bei einem Wettkampf. Meine Geduld war ausgereizt, mein Bein tat höllisch weh, kein Laufschrift war mehr möglich. Dann sollte eben ein DNF (did not finish) dastehen. Who cares!

Ich stöpselte mir Musik ins Ohr um mich abzulenken und biss die Zähne zusammen. Etwa zwei Stunden später traf ich Peter, der mir entgegenrief. Er hatte mit den Helfern abgesprochen, dass er mir entgegenlaufen dürfe. Ich fiel in seine Arme und bündelte wieder etwas Energie. Noch 18 km bis zur 129 km Marke. Es gäbe eine offizielle Verkürzungsstrecke, sagte er. DAS gab mir wieder Mut zum Weitermachen. Das Auto stand etwa 7 km entfernt in die andere Richtung und die extra zehn Kilometer bis zur Ziellinie würde ich im Spaziertempo hinkommen. Der Weg führte über wellige Forststrassen bis nach Ruhpolding. Für die letzten 15 km benötigte ich fast 3,5 Stunden. Ich dachte an meine zwei Töchter, die mir so liebevolle Worte mit auf den Weg gegeben hatten und mir in ihrer ganz eigenen Art immer sehr viel Kraft schenken. Auch für sie wollte ich die Ziellinie überqueren.

Auf den letzten 2 km lief die erste Dame, Anke Warlich an mir vorbei. Sie war zwei Stunden vor mir gestartet und siegte in knapp über 28 Stunden. Ich freute mich innerlich mit ihr. Jede(r), der hier die Ziellinie überquert, ist ein Kämpfer, was im Zielbereich leider viel zu wenig anerkannt wurde.

Nur den Kampf um jeden Preis zu beenden war mir zu hoch. Ich musste mir nichts beweisen, nicht mal einen Schlusssprint legte ich hin. In den letzten drei Stunden ging es darum, mit mir in einer Einheit zu sein anstatt in einem Fight, zu akzeptieren, dass ich ganz klar nicht die

volle Absicht hatte, die gesamten 100 Meilen zu laufen. Das ist schwer und gleichzeitig der einzige Weg um zu lernen und weiterzukommen.

Nach einigem Anfeuern anderer Finisher im Ziel, einer ausgiebigen Dusche, einem köstlichen Bier, ein paar Snacks und einer Massage liess ich mir eine Spritze an die immer noch höllisch schmerzende Stelle geben als Ersttherapie. Danach liess ich von jeglichen Tabletten und weiteren Spritzen ab. Als ich am nächsten Tag in den Spiegel schaute, sah ich mein weiches Gesicht, wache und auch etwas müde Augen, selig und glücklich mit meiner Entscheidung.

Nach zwei Wochen kompletter Laufpause und regenerativen Massnahmen lief ich gestern auf meinen geliebten Hometrails wie ein kleines Kind. Frei, flexibel, leicht und ohne Schmerzen. So will ich laufen.

Ich werde mir zukünftig Rennen auswählen, wo ich mich austoben kann, wo viel Strecke laufbar ist und ich vor allem ganz viel Freude spüren kann.

Ich liebäugle damit, meinen eigenen 100 Meiler hier zu laufen, für einen guten Zweck gar. Man rotiert schon sehr um sich selbst auf den langen Rennen. Und misst sich selbst manchmal ein bisschen viel Bedeutung bei, wo es letztlich um nichts geht als die Erfahrung.

Nobody cares. Doch das ist eine andere Geschichte.