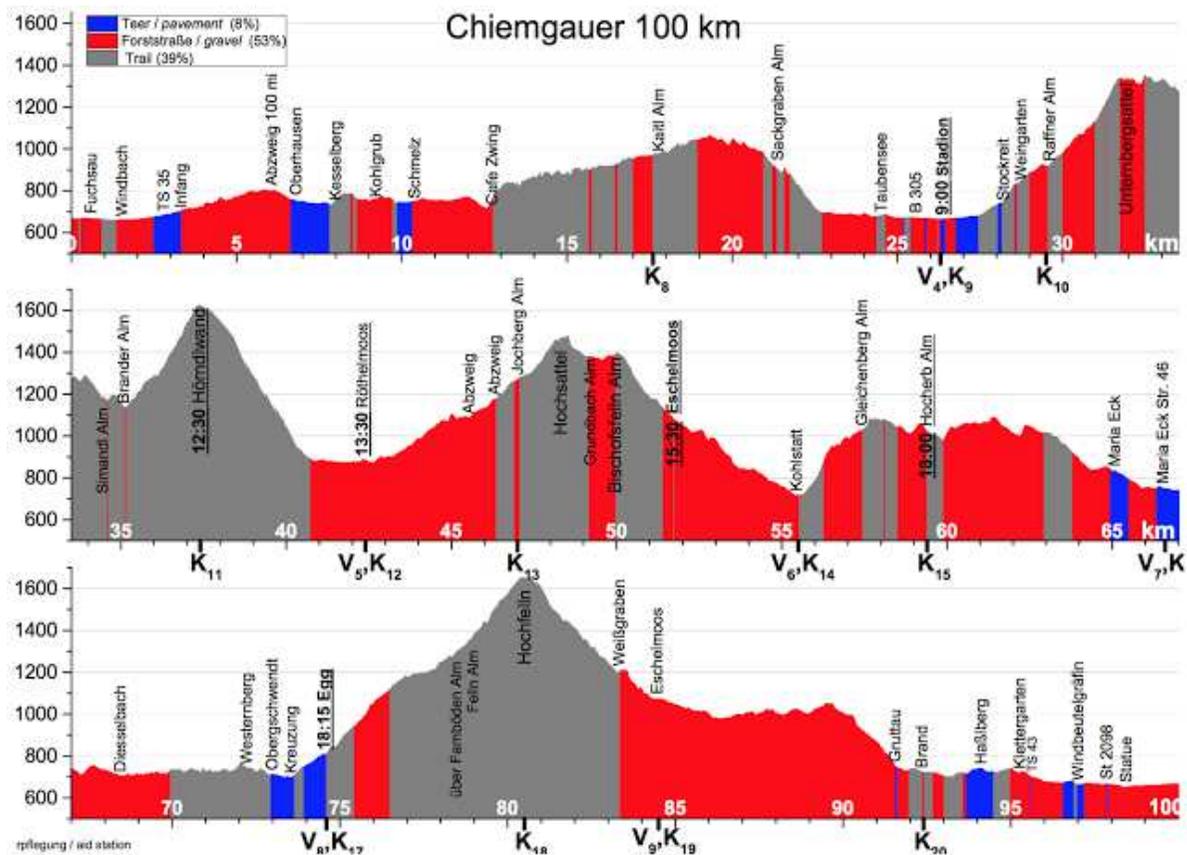


30th July

## Chiemgauer100: Im zweiten Anlauf über den Hochfein



[[https://3.bp.blogspot.com/-OWOn-slu\\_uo/WBsnAjQC-ii/AAAAAAAAA7M/7Nn4erVNq7IHKE\\_Sme\\_VRKV3zkEbTo9vACLcB/s1600/Bildschirmfoto%2B2016-11-03%2Bum%2B13.00.16.png](https://3.bp.blogspot.com/-OWOn-slu_uo/WBsnAjQC-ii/AAAAAAAAA7M/7Nn4erVNq7IHKE_Sme_VRKV3zkEbTo9vACLcB/s1600/Bildschirmfoto%2B2016-11-03%2Bum%2B13.00.16.png)]

Lieber Giselher,

*Ich hoffe sehr, dass die Dinge nächstes Jahr wieder entspannter laufen und würde mich dann gerne erneut um einen Startplatz bewerben.*

*Vielen Dank bereits im Voraus und bitte entschuldige die Umstände, die meine Absage vermutlich mit sich bringen.*

*Herzliche Grüße*

*Christian*

...mit dieser E-Mail hatte mein Traum vom ersten Berg100er in 2015 geendet! Wie an anderer Stelle bereits beschrieben, war im Anschluss an den Hamburg Marathon Ende April einfach kein strukturiertes Training mehr zustande gekommen. Vor allem die Umfänge und langen Einheiten, die eine 100km-Vorbereitung sinnvollerweise erfordert hätte, hatte ich besseren Wissens sausen lassen und so war die Absage des Chiemgauers für mich die einzig vernünftige Entscheidung gewesen.

In 2016 nun liefen die Dinger wieder etwas entspannter. An wirklich sinnvolle Trainingsroutinen war noch immer nicht zu denken. Wohl aber hatte ich mit dem Rennsteig Supermarathon, dem Hochkönigman und dem Arlberg Marathon einige Rennen ins Ziel gebracht, die mir Zuversicht schenkten.. 100 Kilometer mit 4.500 Höhenmetern rund um Ruhpolding waren damit längst nicht in trockenen Tüchern - allerdings erschienen sie mir auch nicht ganz so aussichtslos wie noch im Vorjahr.

Erstaunlicherweise machte ich mir in den Wochen direkt vor dem Rennen immer weniger Sorgen um meine allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit sondern um ein sehr viel spezifischeres Problem. Vermutlich durch eine ungünstige Schuhe-Socken-Kombination hatte ich mir auf der Marathondistanz des Hochkönigman in Maria-Alm schon früh im Rennen zwei Blasen an den Fersen gelaufen, die mich seitdem plagten. Wohl verheilten sie immer wieder schnell doch bereits nach wenige Bergaufkilometern waren sie wieder da. Und egal welche Schuhe-Socken-Kombination ich in den Wochen vor dem Chiemgauer auch ausprobierte (Saucony, Merrell...) - das Problem blieb mir erhalten. 6 Tage vor dem Wettkampf erreichte mich dann noch der inov-8 Trail Ultra 270, der mir von der Passform her auf Anhieb gefiel. Reibung war bei den zwei kurzen Testläufen in der Stadt zwar durchaus auch zu erkennen gewesen aber mit irgendetwas musste ich schließlich an den Start gehen. Zur Not mussten es die Blasenpflaster im Rucksack richten. Ob sowas bei 100 Kilometern und um die 15 Stunden Laufzeit gutgehen konnte wusste ich nicht. Aber was sollte ich machen?

Am Freitagnachmittag, dem 29. Juli 2016, war es soweit. In der Zeppelinstraße bestieg ich unseren Camper und setzte mich mit leicht mulmigem Gefühl in Richtung Ruhpolding in Bewegung. Natürlich landete ich schon vor dem Irschenberg im Stau, denn es war Ferienzeit und seit Wochen waren die Raststätten entlang der A8 bereits um 6.00 Uhr in der Früh verstopft gewesen. So zum Beispiel, als ich mich vor drei Wochen zu meiner letzten Erkundungstour ins Chiemgau aufgemacht hatte. Hinauf zum Unternbergsattel war es dabei gegangen und über die Brander Alm zur Hörndlwand und hinab ins Röthelmoos. Anstrengendes Gelände und ich versuchte mir gar nicht erst auszumalen, dass es sich bei dieser Runde gerade einmal um ein Fünftel des morgigen Rennens gehandelt hatte.

Freitag, den 17. Juli 2016, um 17:30 Uhr erreichte ich das Parkletts am Waldstadion des SC Ruhpolding, begrüßt von Matthias Stelke und dem

Freundlichkeit der Chiemgau-Eingeborenen - die extrem nette und familiäre Atmosphäre des gesamten Rennens erklärt. Die zweite Eigenart war, dass jeglicher Aspekt der Vorbereitung und Risikoabwägung den Teilnehmern selbst überlassen wurde. Keine Pflichtausrüstung, keine Startkontrolle, kein Medical Team und keine Sauerstoffzelte entlang der Strecke. Wer hier startete, der musste wissen was er tat. Und die meisten der Anwesenden sahen auch dementsprechend aus!

km	Wegpunkt	Spitze	Letzter	Zugang
0	Stadion	05:00	5:00	Auto
9	Schmelz	05:45	06:10	Auto
11	Zwing	05:57	06:30	Auto
17	Kaltalm	06:32	07:24	MTB
26	Stadion	07:10	08:32	Auto
29	Unternberg	07:50	09:44	Auto
31				MTB
34	Brander Alm	08:25	10:22	MTB
37	Hörndlwand	08:45	11:06	zu Fuß
42	Röthelmoos	09:10	11:51	MTB
46	Jochbergalm	09:45	12:49	MTB
51	Eschelmoos	10:25	14:00	MTB
55	Kohlstatt	10:45	14:38	Auto
57	Mittelstation	11:10	15:17	MTB od. Seilbahn
58	Hoherb Alm	11:15	15:25	MTB
67	Maria Eck	12:00	16:35	Auto
74	Egg	13:00	18:00	Auto
81	Hochfelln	14:10	20:00	zu Fuß / Seilbahn
85	Eschelmoos	14:45	20:51	MTB
92	Brand	15:30	22:08	Auto
100	Stadion	16:05	23:00	Auto

[<https://3.bp.blogspot.com/-VMOGm53wbIs/WBsoYStZQ2I/AAAAAAAAA7c/jD4atpGyZeg7Q9C85JybfwX5TfJxtNWhgCLcB/s1600/Bildschirmfoto%2B2016-07-25%2Bum%2B13.44.00.png>]



[[https://4.bp.blogspot.com/-dBAshn6nDGQ/WBsoFsTr4RI/AAAAAAAAA7Y/1123Y-Diz6MHDmPtwfUt9Ak\\_nLBxdvzMgCLcB/s1600/Bildschirmfoto%2B2016-11-03%2Bum%2B13.04.53.png](https://4.bp.blogspot.com/-dBAshn6nDGQ/WBsoFsTr4RI/AAAAAAAAA7Y/1123Y-Diz6MHDmPtwfUt9Ak_nLBxdvzMgCLcB/s1600/Bildschirmfoto%2B2016-11-03%2Bum%2B13.04.53.png)]

Etwas beunruhigend war der Anruf, der mich direkt nach dem Briefing erreichte. Chris war am Telefon und erzählte mir, dass es Felix mit 39,2°C Fieber erwischt hatte. Eigentlich wollten sie mich am nächsten Tag ab dem Verpflegungspunkt Kohlstatt (KM55) begleiten und hatte bereits alles nötige - inklusive Wechselschuhen und -klamotten - im Kofferraum in München stehen. Da es kurzzeitig danach aussah, als ob die Sachen auch am nächsten Tag dort bleiben mussten, raffte ich zumindest noch ein provisorisches Dropbag für den VP Kohlstatt zusammen. Ein trockenes T-Shirt, zwei Gels und eine Flasche Cola für die Moral - wer weiß, wofür es gut sein würde.

Nachdem ich bereits um 21.00 Uhr im Bett lag, fand ich erfreulicherweise schnell in den Schlaf und hatte mich recht gut erholt, als um 3:15 Uhr der Wecker klingelte. Ich glitt aus dem Hubbett zum Herd, um Kaffee und Porridge vorzubereiten doch das erwartete Zischen des Campinggases ließ diesmal auf sich warten. Etwas verschlafen spielte ich an den Absperrventilen doch erreichte noch immer nichts. Da fiel mir ein, dass der Camper ja in der Werkstatt gewesen war, und die sicherlich die Gasflaschen zugedreht hatten. Also raus aus dem Bus und mit der Handytaschenlampe ab in die Heckgarage. Nach einigem hin und her, vor und zurück lief das Gas endlich und ich machte mir Kaffee mit einer ordentlichen Portion Haferflocken. Die obligatorische Banane hatte ich im Eifer des Gefechts leider vergessen. Dafür gab es eine extra Portion Salz mit Aprikosenmarmelade in das Gemenge. Hatte irgendwann auch schonmal besser geschmeckt, fand ich, aber das Salz würden die Muskeln heute sicherlich noch brauchen können.

Wie es bei der Bummel mit jeder Menge Ausrüstung in einem gemütlichen Camper nunmal so ist - am Ende ist die Zeit schneller rum als gedacht. Gerade schien ich noch eine halbe Stunde zu haben, da zeigte das Handy auch schon 4:52 Uhr und auf dem Sportplatz nebenan wurde es langsam lauter. Fast hätte ich noch meine GPS-Uhr beim Signalsuchen auf dem Camperdach vergessen, da musste ich auch wirklich los. Rucksack und die Stöcke schleuderte ich im Vorbeigehen in die Umkleidekabine des Sportlerheims, weil ich diese erst nach der Umrundung des Rauschbergs wieder hier aufnehmen wollte. Mit zwei Flaschen Cola/Wasser Mix bewaffnet stand ich kurz darauf auf der Tartanbahn des Waldstadions und schon war Anpfiff!

Gemächlich setzte sich das Feld in Bewegung und verließ nach einer halben Stadionrunde das Oval in Richtung Rauschberg. Ein kleines Grünchen an der Spitze gab etwas Gas, ich war mit einer Pace zwischen 6:00 und 6:30min/km zunächst aber

gewesen, als sie mir im Vorfeld beschrieben worden war. Trotzdem fühlte ich mich gut - vor allem, weil ich kurz mit Chris telefonieren konnte, die bereits mit Felix (der sich über Nacht sehr gut erholt hatte) auf dem Weg nach Kohlstatt war. Außerdem war von irgendwelchen Druckstellen oder Blasen an meinen Fersen noch nichts zu spüren.

Letzteres änderte sich unmittelbar, als es wieder aus Ruhpolding heraus und steil hinauf in Richtung Raffner Alm ging. Gleich beim ersten, scharfen Anstieg über eine Wiese wurde mir klar: "Das wird sicher nichts!" Die rechte Ferse rieb ein paar Mal kräftig am Schaft des inov-8 und schon machte sich ein ungutes Gefühl auf der Haut breit. Sofort hielt ich an und schnürte nach, doch auch beim nächsten Anstieg wurde es nicht besser. Ich wusste, dass es keinen Sinn machte sich das lange mit anzuschauen und legte in der nächsten Spitzkehre der inzwischen erreichten Fortstraße eine Pause zur Wundversorgung ein. Zwar hatte ich keine Ahnung, wie lange die Compeed Blasenpflaster aus meinem Rucksack bei den inzwischen schon recht hohen Temperaturen auf meiner Haut halten würden aber einen Versuch war es wert. Links schien noch alles in Ordnung uns so klebte ich mir zunächst die rechte Ferse ab. Nach zwanzig Minuten fühlte sich dort auch alles wieder gut an und ich erreichte problemlos den Unternbergsattel (KM32).

Der Weg hinüber zur Brander Alm und der anstrengende, sonnige Aufstieg hoch zur Hörndlwand wurden mir durch das spannende Hörbuch ("Kreuzzug") verkürzt, dass ich noch am Vorabend begonnen und gerade fortgesetzt hatte. Ein paar Terroristen hatten in diesem Thriller den Zugspitzgipfel in ihre Gewalt gebracht und irgendwie passten Story und Szenerie zu meinem eigenen Kampf in den Chiemgauer Alpen. Mit dem technisch rutschigen Downhill hinab ins Röthelmoos erreichte dieser einen weiteren Höhepunkt und eine weiteren Verpflegungspunkt mit äußerst freundlichen und zuvorkommenden Helfern. Während ich ein bisschen am Kuchen knabberte, füllten diese mir meine Trinkflaschen auf und schon bald konnte ich meinen Weg über die Jochberg Alm in Richtung Hochsattel fortsetzen.

Vom Hochsattel (KM48) aus wartete eigentlich nur noch ein ca. 7 Kilometer langer Downhill - teils über Singletrails, teils über Forststraßen auf mich und schon hatte ich Kohlstatt (KM55) erreicht. Schon von weitem winkte mir Chris zu und plötzlich erkannte ich auch Felix, der zu einem kleinen Spurt in meine Arme ansetzte. Mit letzten Kräften nahm ich ihn zu mir hoch und merkte, wie mich meine Emotionen und ein unbeschreibliches Glücksgefühl überkamen. Tränen liefen mir die Wange hinunter und mir war mit einem Mal klar: "Hier ist Deine Familie. Ab jetzt bist Du nicht mehr alleine. Jetzt schaffst Du alles was noch kommt!" Während mir Chris beim Auffüllen der Trinkflaschen half, kümmerte ich mich um meine linke Ferse, die inzwischen ebenfalls ein Blasenpflaster vertragen konnte. Die inov-8, die mir 55 Kilometer lang gute Dienste erwiesen hatten, verfrachtete ich in den Kofferraum und zog die Altra Superior 2.0 an, die mir zu diesem Zeitpunkt herrlich flauschig und komfortabel vorkamen. Dass die Omm Sprengung den Komfort auf die noch lange Distanz etwas mindern sollten ahnte ich bereits, freute mich aber zunächst über die gute Polsterung an der Ferse und die breite Zehenbox.

Die Portion Sonnencreme, die mir Chris vor der Verabschiedung in Kohlstatt noch ins Gesicht geklatscht hatte, hätten wir uns im Nachhinein übrigens sparen können. Denn unmittelbar im Anschluss an den Verpflegungspunkt ging es bei knallender Sonne senkrecht die Skipiste hoch, so dass der Schweiß in Strömen lief. Zum Glück hatte ich seit Beginn des Rennens viel getrunken und regelmäßig meine Salz-/Mineralientabletten gefuttert. Das zahlte sich jetzt aus, denn obwohl

Über die nächsten 5 Kilometer galt es rund 800 Höhenmeter hinauf zum Gipfel des Hochfelln zu überwinden. Bereits nach zwei Minuten kam mir ein Italiener entgegen, der wieder hinunter ins Tal und auf die Abkürzung ins Ruhpoldinger Stadion wollte, um den Lauf in der 80km-Wertung zu beenden. Doch das kam mir nicht in den Sinn. Ich fühlte mich - den gegebenen Umständen entsprechend - hervorragend und wollte jetzt möglichst zügig rauf auf diesen Gipfel. Schnell gelang es mir, mich in eine Art Rausch zu wandern und 1:20h später stand ich am Verpflegungspunkt vor dem Hochfellnhaus.

Die verbleibenden 20 Kilometer gingen nun überwiegend bergab, wobei die nächsten vier hinunter ins Eschelmoos (KM84) die technisch anspruchsvollsten waren. Rund 600 Höhenmeter Abstieg über einen felsigen Steig galt es dabei zu überwinden - zum Glück war es trocken! Mental größere Schwierigkeiten hatte ich dann auch mit den 8 Kilometern Forststraße, die sich zur nächsten Verpflegungsstation in Brand (KM92) anschlossen. Dort warteten nicht nur Chris und Felix sondern auch Andi und Iris auf mich und klopfen mir ein letztes Mal auf die Schulter. Ohne Rucksack und Stöcke und nur mit einer Trinkflasche in der Hand ging ich auf eine letzte, kleine Abendrunde in Richtung Ruhpolding. Jetzt konnte nichts mehr passieren und ich lief mich sogar nochmal in einen klitzekleinen Rausch. Einen Kilometer vor dem Stadion bog ich nochmal falsch ab und sammelte einen zusätzlichen Kilometer. Kurz darauf war ich aber wieder auf dem richtigen Weg und erreichte schon bald die Spitzkehre zur Stadionhintertür. Dort wartete Felix auf mich und drehte mit mir die abschließende halbe Runde auf der Tartanbahn. An der Ziellinie warteten Chris, Andi, Iris und Giselher Schneider, der auch gleich persönlich gratulierte. Ein großartiger Wettkampftag neigte sich dem Ende zu und das Projekt Chiemgauer100 war nach zwei Anläufen erfolgreich abgeschlossen!

Was folgte, war eine Serie kleinerer Pannen: Alles begann damit, dass Chris den Autoschlüssel im Kofferraum vergessen hatte, so dass sich der Abend noch etwas in die Länge zog. Einen Tag später rammte sie ihren Kopf gegen das Kinderbett, so dass sie die nächste Woche mit Gehirnerschütterung verbrachte. Zu allem Überfluss fingen wir uns auch gleich noch kollektiv eine Streptokokken-Infektion ein, die Felix aus dem Kindergarten mitgebracht hatte und lagen die Woche nach dem Chiemgauer im Familienverbund flach. Die normale Regeneration wurde dadurch zwar etwas behindert aber das war ok. Die Pflicht für diese Saison war für mich mehr als erreicht. Alles was noch kommen würde, war nun Kür!

Gepostet vor 30th July von [Christian Hofmann](#)

 Kommentar hinzufügen

22nd May

**Rennsteig Supermarathon: Für jeden ist's ein Top-Event, wenn er über'n Rennsteig rennt!**