



Foren

Foren

Lausport Allgemein

Laufberichte

Chiemgauer 100



Elmar
läuft

Da hat der Flachlandbewohner Elmar sich mal ordentlich verschätzt. Ich wusste ja das es anstrengend werden würde. Aber das war schon ein Brett.

Irgendwann letzten Herbst hatte ich mir einen Kalendereintrag für den Anmeldestart des Chiemgauer gemacht. Im Januar habe ich mich dann auch gemeldet und nach dem die Bestätigung kam noch schnell eine Pension gesucht. Ab dann habe ich den Lauf bis vor 2 Wochen ziemlich zur Seite geschoben. Was soll auch schon passieren.

Am Mittwoch sind wir dann nach Ruhpolding gefahren. Großer Familienausflug mit Fortsetzung in der Toskana. Wegen dem ganzen Regen der letzten Tage ist meine Zuversicht schon etwas gesunken. In meiner Vorstellung gibt es die ersten Bilder einer Schlammschlacht auf den Bergen und den ganzen Tag nasse Schuhe, aaah. Aber der Wetterbericht verspricht Besserung, nur sichtbar ist die nicht.

Donnerstag Vormittag ergibt sich eine mehrstündige Regenpause und die Nutze ich um den Teil der Strecke zur Kaitlalm und das erste paar Schuhe zu testen. Von da aus Lauf ich noch auf den Rauschberg wo ich mich mit den Mädels treffe. Runter gehts mit der Bahn. Insgesamt ist die Strecke gut laufbar. Das beruhigt ein bisschen. Kaum sind wir unten fängt es wieder an zu regnen. Abends sammeln wir noch Max ein und entern eine 3.klassige Pizzeria. Hauptsache was im Bauch.

Für Freitag verspricht der Wetterbericht wieder eine Regenpause. Gleicher Plan wie gestern, aber am Hochfelln und mit Salomon. Ich baller hoch und der Rest der Familie nimmt die Gondel. Auch wenn ich ziemlich zügig oben bin ist das aber ganz anders wie gestern. Das ist auch ausgeruht im oberen Teil nicht laufbar. Und schlimmer noch, wir sollen am Samstag zum Abschluss den Weg runter. Oben ist es grausam. Nur nass und kalt, so das wir zügig wieder runter fahren. Gegen 17:00 geht es ins Stadion zur Startnummernausgabe und Briefing. Dazu gibt es an den Tischen

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

was ich brauchen könnte wandert in den Rucksack.

3:45 klingelt mein Handy. Zackig ins Bad und dann los. Ich laufe zum Stadion wo es freundlicherweise Frühstück gibt. Kurz nach mir kommt auch Max an. Ein paar Tassen Kaffee später dämmert es langsam und wir begeben uns zum Start. Dann gehts los, wie üblich tobt das Feld los wie wenn es ein Zehner wäre. Nach ca. 5km befinde ich mich ziemlich am Ende des Feldes. Aber der Tag wird lang, wir sehen uns wieder. Am Anfang geht es auf Feldwegen gemächlich rauf und runter bis wir am Rauschberg auf einem Trampelpfad langsam Höhe gewinnen. Und hier klammern sich die ersten Helden in Salomonvollausrüstung ans Stahlseil und an die Äste am Wegrand. Hallo! Das ist ein Lauf und ein wunderschöner Pfad durch den Bergwald. Aber sie lassen mich freundlicherweise vorbei. Dann geht es wieder runter ins Stadion und der erste Hügel liegt hinter uns. Mal eben was zu Essen einwerfen und los auf die große Runde. Inzwischen scheint die Sonne am blauen Himmel, kein Vergleich zu den traurigen Wetter der letzten Tage.

Die 2. Runde beginnt mit dem Anstieg zum Unternberg und ab jetzt eigentlich kaum laufbar. Entweder sind die Wege so steil das mein Trainingszustand mir nicht erlaubt zu laufen oder sie sind so schlecht das die Gefahr umzuknicken oder auszurutschen zu groß ist. Beim Briefing hat er zwar gesagt das wir hier Zeit verlieren werden, aber so hatte ich das definitiv nicht erwartet. So ist von Kilometer 30 bis 60 eigentlich mehr Speedhiking mit kurzen Zwischensprints angesagt. Ein Berg nach dem anderen wird abgewandert. Der Vorteil ist, es bleibt unglaublich viel Zeit zum quatschen. An den VPs hängen Richtzeiten für die Cut Offs als Orientierung. Viel Puffer habe ich nicht. Es ist zwar tolles Wetter aber entsprechend läuft auch der Schweiß. Zur Hörndlwand hoch geht es durch die pralle Sonne. Runter wird es nicht besser und zur Jochbergalm zerlaufe ich vollends. Dazu kommt durch den vielen Regen der relativ rutschige Untergrund, der Aufmerksamkeit erfordert und Zeit kostet. Aber die Aussicht und die Leute sind jeden Tropfen Schweiß wert.

Ab der Mittelstation wird die Strecke wieder gut laufbar und ein paar Wolkenschleier sorgen für zusätzliche Entspannung. Ein wunderschöner Trail parallel zum Berghang sorgt für pure Lauffreude. Zackig baue ich meinen Puffer bis Maria Eck wieder auf 2h aus. Dann wieder wunderschöner Trail durch den Bergwald und ab der Farnbödenalm einfach nur steil nach oben. Vielleicht ist der Weg ausgeruht laufbar, aber nach über 80km und 12h Stunden Laufzeit ist für mich wieder Wandertag. Kurz vor dem Gipfel sehe ich Max vor mir und zusammen erreichen wir den VP auf dem Hochfelln.

Von hier geht es ca. 4km richtig steil runter. Während des ersten Kilometer

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...

auf einem normalen Feldweg Richtung Tal, hier können wir noch mal Tempo machen. Um 9 wartet die Familie im Ziel, das wird knapp. Irgendwann schicke ich Johann weg, der kann noch schneller runter als ich. Neue Laufpartnerin ist Charlotte, die kann zwar nicht mehr hoch laufen, aber noch runter. Bei mir ist es genau umgekehrt und so sind wir auf dem welligen Weg immer wieder gemeinsam unterwegs. Vor allem die kleinen Anstiege kosten noch mal Zeit. Mit 10 Minuten Verspätung erreiche ich das Stadion, eigentlich eine ganz gute Vorhersage

Erst mal ein paar Finisher Fotos durch die Kinder und dann gönne ich mir was zu Essen und 2 Bierchen. Ein super Lauf aber definitiv kein Kindergeburtstag. Solltet Ihr mal in die Planung aufnehmen, anstrengend aber geil.



warten auf die Regenpause

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...



so sieht es doch besser aus, schnell los



das Wetter hält wohl nicht mehr lange

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...



die Vorbereitungen laufen



am Morgen sieht alles ganz gut aus

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

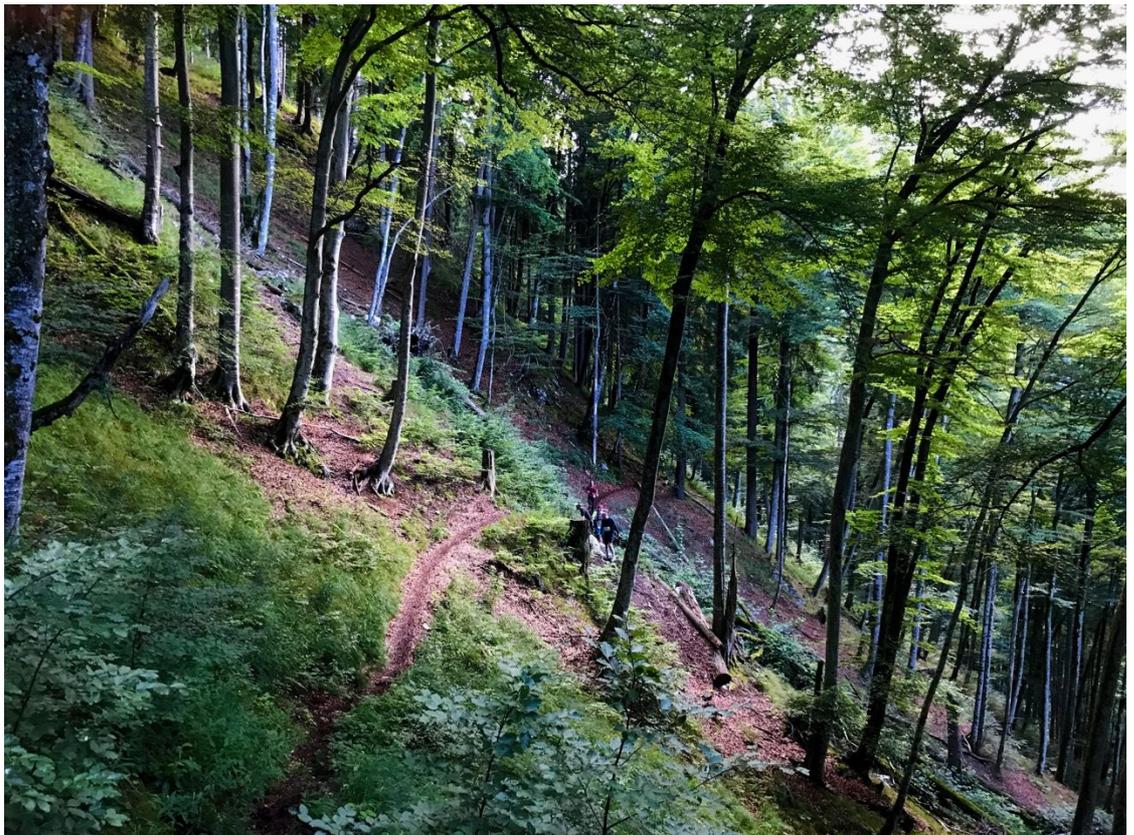
Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...



langsam wirds heller



Laufspaß

Elmar, 31 Juli 2017

#1

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...



Hallo Elmar,
schau mal hier:
chiemgauer 100

Anzeige



Elmar
läuft



einfach hoch

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...



und weiter

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...



zur Belohnung gibt es Aussicht



Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...



und wieder runter



und wieder hoch, hier kommt Klaus

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...



freundlicher Empfang an der Wasserstelle



und wieder runter

Elmar, 31 Juli 2017

#2

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

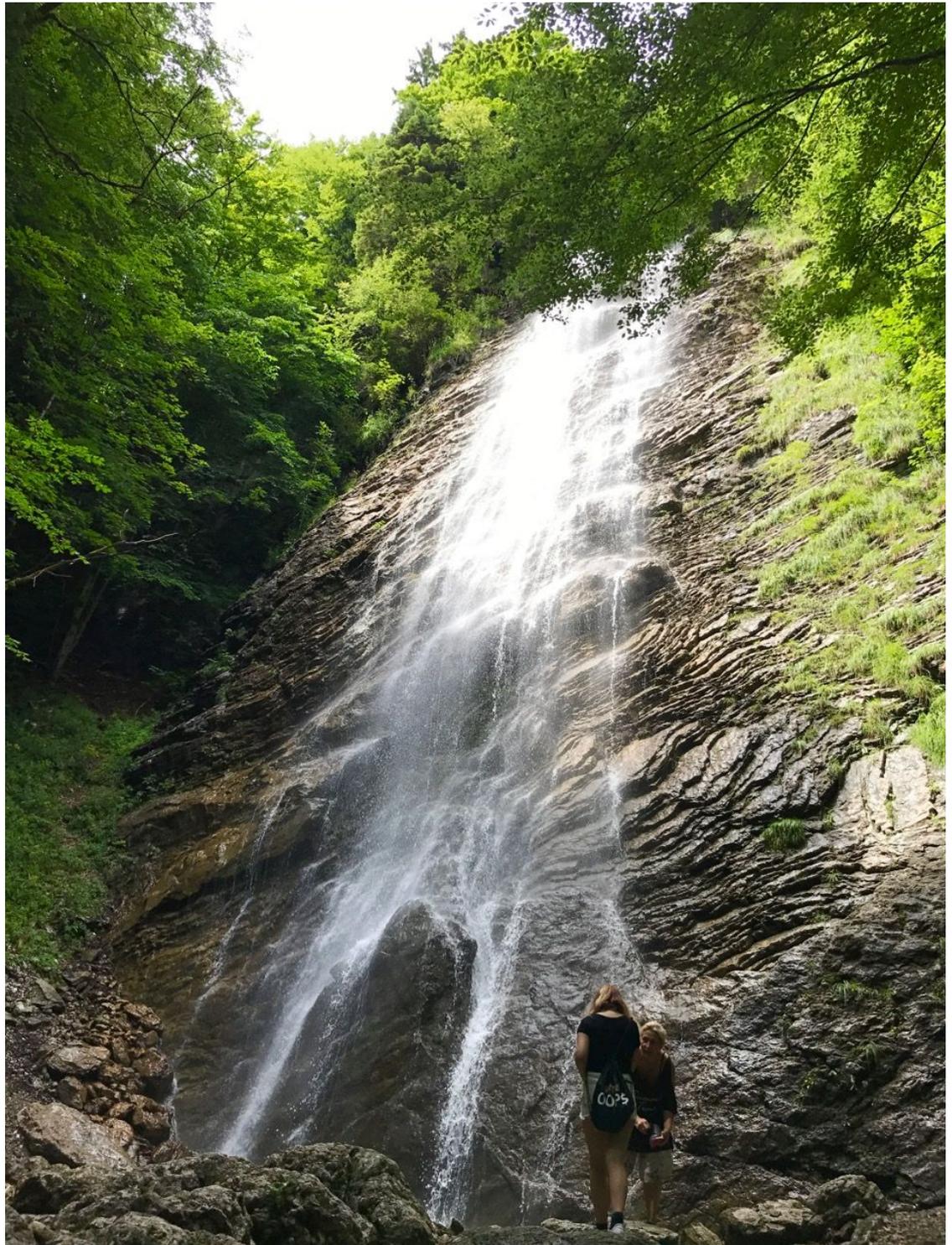
Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...



Elmar
läuft



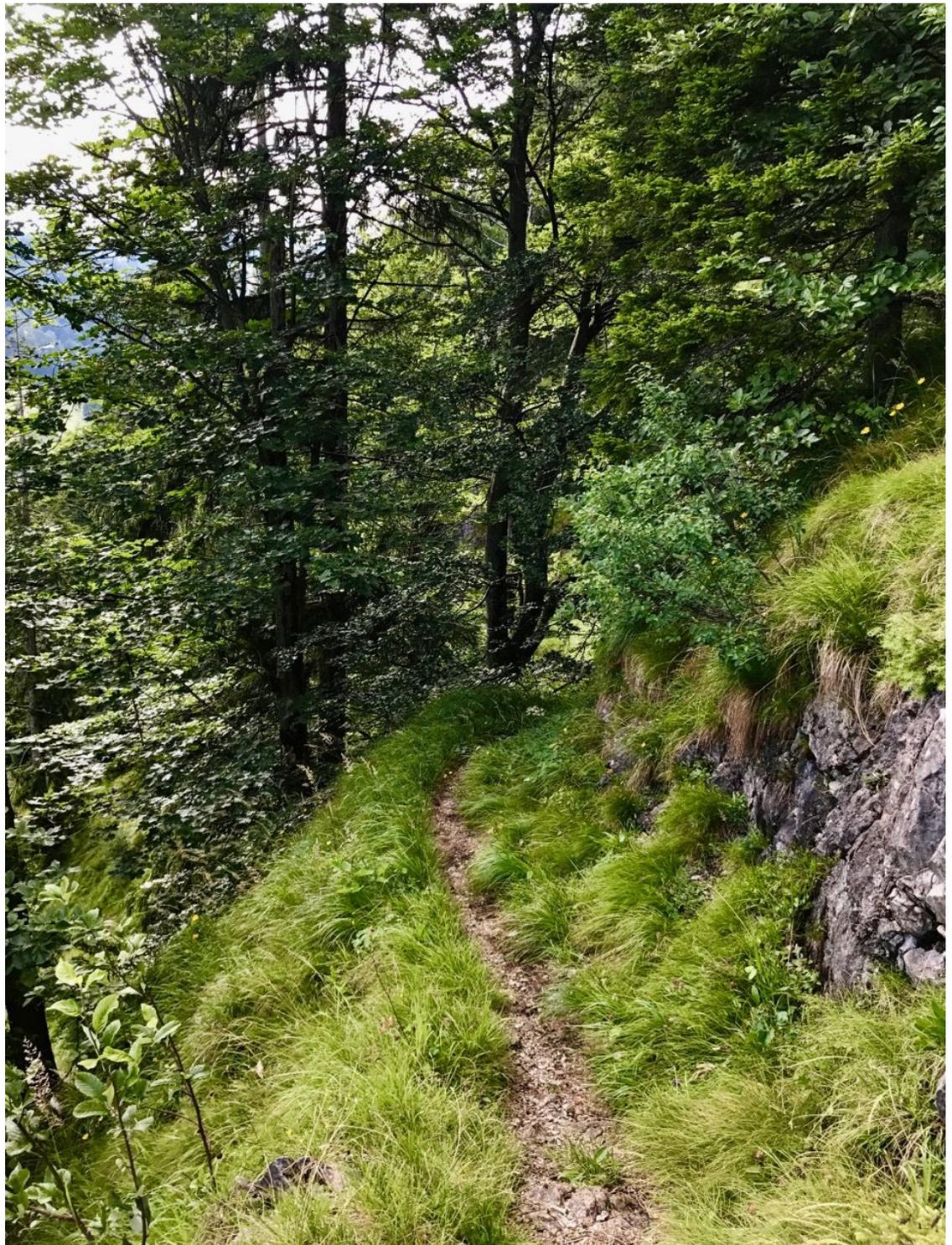
ein paar Meter Umweg und es gibt noch einen Wasserfall dazu

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...



auf zum letzten großen Anstieg des Tages

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...



da macht Laufen richtig Spaß

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...



ok, jetzt wirts wieder schweißtreibend

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...



den kenne ich doch

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...



oben 🤖👁️



jetzt wieder runter

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...



geschafft

Elmar, 31 Juli 2017

#3

Wesergebirgsläufer, WippWupp, Mary-Ann und 4 anderen gefällt das.



Wow, was für tolle Bilder. Herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung! Hanno - der mit dem ich den WiBoLT gelaufen bin - brauchte mehrere Anläufe um den Lauf zu bewältigen. Der hat aber auch eher mein Niveau. Bei Dir hätte ich gedacht, dass Du gar nicht sooooo große Schwierigkeiten damit haben würdest. Aber Berg ist halt Berg

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...

Elmar gefällt das.



fupp

Trail ist besser

Zitat von Elmar: ↑

Solltet Ihr mal in die Planung aufnehmen, anstrengend aber geil.

Mein Zähler steht auf bisher 6 Teilnahmen. Nächstes Jahr will ich wieder hin. Geil ist nicht nur die Strecke, sondern auch das ganze Drumrum. Wo z.B. gibt es im Ziel belegte Brötchen und Bier ?

fupp, 31 Juli 2017

#5



Dennis

Dauerläufer

Zitat von fupp: ↑

Mein Zähler steht auf bisher 6 Teilnahmen. Nächstes Jahr will ich wieder hin. Geil ist nicht nur die Strecke, sondern auch das ganze Drumrum. Wo z.B. gibt es im Ziel belegte Brötchen und Bier ?

Komm doch mal zum Heidschnucken Ultra - da gibt es neben Bier meistens leckeres Chili oder wahlweise auch etwas Vegetarisches im Ziel. Brötchen gibt es schon nach HM mit Kaffee!!! Die Strecke ist zwar deutlich weniger hügelig, aber dennoch super schön.

Dennis, 31 Juli 2017

#6

Elmar gefällt das.



Mary.Joggins

Well-Known Member

Wahnsinnsbilder!

Die Schmerzen wirst Du vergessen, die schönen Ausblicke und die Berge bewältigt zu haben nicht !

Mary.Joggins, 31 Juli 2017

#7



Finny

Well-Known Member

Wow, Dein Bericht liest sich wirklich nach authentischer Anstrengung, wie man sie von Dir so gar nicht kennt - öfter mal was Neues! Umso herzlicher fällt mein Glückwunsch zu dieser Meisterleistung aus und ich hoffe, Du erholst Dich schnell und gut von den Strapazen ;-)

Danke für die schönen Bilder und Worte, die Du uns hier hinterlassen hast!

LG,
Finny

Finny, 31 Juli 2017

#8

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...



Lumi
Watschelt.

Was für ne Plackerei für so ein hässliches T-Shirt!

Herzlichen Glückwunsch Elmar!

Den Lauf hatte ich, trotz großer Liebe für alpine Gefilde, gar nicht auf meiner Liste. Aber das Versäumnis wurde gleich ergänzt. Wenn ich irgendwann mal wieder gesund bin heißt das. Meh!

Lumi, 1 August 2017

#9

Elmar gefällt das.



Jost
Well-Known Member

Hammer Elmar

Herzliche Gratulation

Ein wahnsinn..... Dein bericht.... Mega.... Vielen Dank

Super Bilder.....

Lg Jost

Jost, 1 August 2017

#10

Elmar gefällt das.



Tom03
Well-Known Member

Herzliche Gratulation und vielen Dank für den Bericht und die starken Bilder.

Ein stark motivierender Beitrag.

sportliche Grüsse

Thomas

Tom03, 2 August 2017

#11

Elmar gefällt das.



Mary-Ann
läuft mit B.B.

Was für Fotos! Allein dafür lohnt sich die Anstrengung schon ganz mulmig geworden!

Mir ist ja beim Lesen

Herzlichen Glückwunsch zu dieser Wahnsinnsleistung!

Mary-Ann, 3 August 2017

#12

Elmar gefällt das.



Hallo Elmar,

schau mal hier:

[chiemgauer 100](#)

Diese Seite verwendet Cookies, um Inhalte zu personalisieren, diese deiner Erfahrung anzupassen und dich nach der Registrierung angemeldet zu halten.

Wenn du dich weiterhin auf dieser Seite aufhältst, akzeptierst du unseren Einsatz von Cookies.

Akzeptieren

Weitere Informationen...