



Wichtige Informationen zum neuen Forum! Bitte das folgende [Thema](#) lesen.
Danke.

Chiemgauer 100er 2016

Dieses Thema im Forum "Laufveranstaltungen" wurde erstellt von slowrunner, Mittwoch um 19:31 Uhr.



slowrunner

Sucht immer noch den
Yeti

Team

Moderator

2014 hatten die Füße nur die erste Runde mitgemacht, 2015 war ich wenige Wochen vorher auf's Knie gestürzt, 2016 will ich es nochmal wissen. Angemeldet seit Anfang des Jahres, war meine Vorbereitung nicht ganz optimal. Zu viele Stunden in der Arbeit, zu schlechtes Wetter an den Wochenenden. Und zum "eben mal so mitnehmen" ist der Chiemgauer 100er sicher einige Nummern zu anspruchsvoll. Kopf und Bauch sind aber durchaus zuversichtlich.

Heruntergefahren habe ich dann eine Woche zu früh - erst der Blick auf die Anmeldung sagte mir, dass die Sause ja erst am 29.7. steigt, nicht schon eine Woche früher. Zum Glück, das Wetter war am Wochenende vorher eher bescheiden.

Um halb zwölf hole ich meine Unterlagen ab, ziehe mich dann gemütlich an. Und einige nette Leute zum Ratschen sind auch schon da. Um 13 Uhr das Briefing - nichts Neues, keine Überraschungen, dann nochmal ein paar Fotos machen.





Ultra-Veranstalter beim Erfahrungsaustausch



Ich entscheide mich, um 14 Uhr zu starten. Das ist der frühestmögliche

Starttermin. Aber ich will mir ja auch etwas Zeit lassen, und in Anbetracht des warm vorhergesagten Samstags möglichst früh wieder aus dem Stadion kommen. Aum zwei Uhr geht es also los. 5 - 4 - 3 - 2 - 1 und ab. Der Beginn ist eher ruhig, wobei es auch Freitag Nachmittag schon etwas warm ist. Bis Hörgering laufe ich immer ein paar Meter hinter Andreas her. An der dortigen Verpflegungsstelle läuft er aber einige Minuten früher los, und damit bin ich ab jetzt alleine unterwegs. Die Strecke kenne ich ja inzwischen einigermaßen, und so kann ich mich richtig auf die schönen Trailabschnitte freuen.



Irgendwann geht die Sonne unter. Abendstimmung in den Bergen ist etwas Schönes.



Bis zum nächsten Verpflegungspunkt bei Adlgaß komme ich dieses Jahr tatsächlich ohne Stirnlampe. Es ist noch nicht viel los hier, und so werde ich sofort umsorgt. Tom mit Partnerin betreuen hier die Läufer. Er war auch angemeldet und wäre sicher mindestens auf's Podest gelaufen, aber leider kam ein Malheur mit dem Rad dazwischen. Was für ein Sportsgeist, trotzdem zum Helfen herzukommen. Graz ist ja nicht eben um's Eck.

Nach wenigen Minuten kommt Stefan auch an, mit dem ich hier schon einige Kilometerchen gelaufen bin. Auch diesmal sind wir gemeinsam weiter. Nachts läuft es sich zu zweit wesentlich besser als alleine. Nach dem steilen Anstieg zur Kohler Alm freue ich mich etwas zu früh auf Kartoffeln und Bier mit Cola. Den Stein neben dem Weg sehe ich nicht mehr, und schramme gut mit dem Knie an. Nichts Schlimmes passiert, aber es blutet schon ganz gut, und ab jetzt ernte ich überall besorgte Fragen.

Sehr langsam sind wir nicht unterwegs, und so ziehen die Kilometer dahin. Es ist eine sternklare Nacht, nicht zu warm, nicht zu kalt. Am Mauthäusl gibt es warme Kartoffelsuppe, dann geht es ein Flüsschen entlang. In Weißbach laufen wir an einem Dorffest vorbei. Ein paar Jungs in der Krachledernen feuern uns an. Ein paar Meter weiter stehen einige Mädels an der Getränkeausgabe und schauen uns an, als ob sie zwei Aliens vorbeilaufen sehen. Na wartet, da kommen heute Nacht noch 40 weitere.

Der Alpensteig zur Kaitlalm zieht sich wieder mal endlos und ist zum Schluss ziemlich nervig. Nicht wesentlich besser, dass der Weg nach einer Streckenänderung vor einiger Zeit nun nicht mehr gleichmäßig abwärts Richtung Ruhpolding geht, sondern sogar erst noch ansteigt. Um vier sind wir im Stadion und treffen Andreas wieder, der natürlich schon einige Zeit vor uns hier war. Eine halbe Stunde reicht gut, erst mal ausgiebiger zu essen, neue Socken anzuziehen, Sonnencreme nachzulegen und auch nochmal dem Wolf vorzubeugen. Stefan will noch ein paar Minuten hier bleiben, und so mache ich mich um halb fünf gleichzeitig mit Andreas auf die zweite Schleife. Vorher dürfen wir nicht aus dem Stadion, da ansonsten die Kontrollposten noch nicht

besetzt sind.

Die Rechnung mit dem frühen Start geht gut auf. Beim steilen Aufstieg zur Hörndlwand sind wir um 7 Uhr, die Temperatur ist noch ganz angenehm. Zum Rest gibt es nicht mehr so viel zu sagen. Steiler, schmieriger Abstieg von der Hörndlwand, Aufstieg zum Jochbergsattel (jetzt deutlich wärmer), irgendwann die Verpflegungsstelle in Kohlstatt, danach die gemeine schwarze Skipiste hoch, Hochfeln-Mittelstation, Maria Eck, Egg. Dazwischen einige Stücke Forstweg, dann wieder herrliche Trails. Einen guten Teil laufe ich mit Andreas, manchmal sind wir auch alleine unterwegs - wie es eben gerade mit dem Tempo passt. Um 15 Uhr in Egg heißt natürlich, dass wir gut innerhalb der Cut-Offs sind, also geht es hoch zum Hochfeln. Spätestens hier spüre ich die fehlenden Trainingshöhenmeter. Das letzte Stück kommt mir ziemlich zäh vor. Oben die übliche tolle Aussicht auf die Chiemgauer Alpen und den Chiemsee. Und dann der Abstieg vom Gipfel, bei dem man schon etwas Acht geben muss. Vor allem, da ich die bequemen Straßenlaufschuhe gewählt habe. Die sind zwar auf den Forstwegen toll, aber hier beneide ich Jan schon etwas, der mit ziemlich Tempo und sicher viel Grip an uns vorbeirauscht (er wird 3. der 100 Meilen).

Auf dem langen Rückweg ins Stadion verliere ich Andreas irgendwo. Ich laufe zwar eine Zeit lang langsamer, aber er hat wohl einige Minuten bei einer Pflasteraktion verbracht. Nun läuft auch der eine oder andere 100-Kilometer-Läufer an mir vorbei. Ein paar Kilometer vor dem Stadion packt es mich nochmal, und ich kann tatsächlich noch durchlaufen. Dann noch wenige Meter auf der Tartanbahn, etwas Kloß im Hals, der Zielbogen. Und das einzigartige Gefühl nach einem erfolgreichen Finish bei einem längeren Lauf - einfach Dasitzen mit einer unglaublich angenehmen Leere im Kopf, sorglos und völlig einig mit sich. Andreas kommt einige Minuten später rein, und auch Stefan war die ganze Zeit nicht mehr als eine halbe Stunde hinter uns.

Was bleibt zu sagen? Der Chiemgauer 100er war auch dieses Jahr wieder eine phänomenale Veranstaltung. Ohne großen Rummel, ohne Kommerz, mit vielen bekannten Gesichtern, mit Leuten, mit denen man sich sofort verstehen kann, mit offener Herzlichkeit überall an der Strecke, besonders natürlich von den Helfern, mit tollen sportlichen Leistungen - der 100-Meilen-Sieger blieb unter 24 Stunden, was auf einer Strecke mit etwas unter 8000 Höhenmetern schon eine Ansage ist. Dass die zwei Sieger der 100 km gemeinsam durch's Ziel gelaufen sind, spricht auf für sich.

Wer also "a great challenge" sucht, wie auf dem Finisher-Shirt steht, der sollte sich anschauen, wann die Anmeldung für nächstes Jahr geöffnet wird. Natürlich sollte man schon wissen, wie man lange Strecken, teilweise in anspruchsvollem Gelände, halbwegs zügig hinter sich bringt.

Viele Grüße

Jochen

slowrunner, Mittwoch um 19:31 Uhr

#1

Finny, wernerp, fritzimaus und 8 anderen gefällt das.



Lutz
Well-Known Member

Herzlichen Glückwunsch, Jochen! 🙌🙌🙌

Das ist schon eine wahnsinnige Leistung, die Du abgeliefert hast.

Ist zwar Deine Heimat - aber das macht die Höhenmeter nicht weniger.

Dagegen ist Biel ein Spaziergang. 🤓

Großer Respekt ... 🙌

Lutz, Mittwoch um 19:59 Uhr

#2

slowrunner gefällt das.



bergziege
Liebt verwegene
Bergstrecken

Herzlichen Glückwunsch zum Finish. Der "Chiemgauer100" ist bestimmt eine der besten und schönsten Veranstaltungen. Ich habe wenigstens schon mal bei den 100 km in der Starterliste gestanden, meinen Platz jedoch 3 Wochen vor Beginn freigegeben aus 🙌 Bedenken, die Strecke im Zeitlimit nicht zu schaffen. Ich habe dann einige Passagen der Laufstrecke erwandert - war auch gut so, ist wirklich eine schwere Tour. Ich freue mich, daß du gut durch gekommen bist. 🙌

bergziege, Mittwoch um 20:10 Uhr

#3

slowrunner gefällt das.



Elmar
läuft

Glückwunsch Jochen, tolle Leistung.
Der Wettergott ist mit den Tüchtigen. Richtig schickes Wetter habt Ihr gehabt.

Elmar, Mittwoch um 20:11 Uhr

#4

slowrunner gefällt das.



Max
Well-Known Member

Herzlichen Glückwunsch, Jochen. Großer Respekt vor dieser beeindruckenden Leistung. Vielen Dank für den anschaulichen Bericht.
Die 100-km-Strecke könnte ich mir für nächstes Jahr schon vorstellen.

Gesendet von meinem SM-G920F mit Tapatalk

Max, Mittwoch um 21:34 Uhr

#5

slowrunner gefällt das.



Dennis
Dauerläufer

Danke für's berichten. Hab auf FB auch den ein oder anderen Bericht gelesen. Macht Lust auf Dabeisein. Habe vor der Höhe aber arg Respekt.

Dennis, Mittwoch um 22:51 Uhr

#6

slowrunner gefällt das.



slowrunner
Sucht immer noch den Yeti

Team

Moderator

Zitat von Dennis: ↑

Habe vor der Höhe aber arg Respekt.

Mir fehlt da etwas der Vergleich, aber es scheint etwas anders zu sein als bei den Trailläufen im "Flachland" (man darf nicht vergessen, dass auch dort etliche Höhenmeter zusammenkommen). Das meinte zumindest nach dem Lauf Tobias Krumm, und der muss es ja wissen (hat den Wibolt ziemlich deutlich gewonnen). Die Anstiege sind steiler, das ist an einigen Stellen eher Steigen als Laufen. Dass er bei den 100 Meilen "nur" Zweiter wurde, und das doch mit etwas Abstand, hatte aber wohl eher mit Magenproblemen über mehr als 100 Kilometer zu tun.

Ein Urlaub im Bergland könnte Dir die Sorgen aber sicher nehmen.

Danke übrigens, Dennis, für den Tipp mit dem Linola Schutzbalsam. Ohne Werbung machen zu wollen: das Zeug ist weit angenehmer als Melkfett, und ich hatte nicht eine einzige Scheuerstelle.

Viele Grüße

Jochen

slowrunner, Donnerstag um 08:01 Uhr

#7

Dennis gefällt das.



fritzimaus
Ulla

Lieber Jochen,
herzlichen Glückwunsch zum Finish und danke für deinen tollen Bericht. Es ist wirklich beeindruckend, was du da geleistet hast.

LG Ulla

P.S.: Ich war heute übrigens auch schon in der Apotheke um Linola Schutzbalsam zu kaufen...!

fritzimaus, Donnerstag um 17:22 Uhr

#8

Dennis gefällt das.



Jost
Well-Known Member

Wau hammer....gratuliere.....das ist eine mega leistung.....respekt....und danke für dein bericht und die fotos...lg jost

Jost, Donnerstag um 17:41 Uhr

#9



Finny
Well-Known Member

Endlich komme ich dazu, auch diesen schönen Laufbericht zu lesen

Ich gratuliere herzlich zum Finish des gigantischen Bretts im Chiemgau und freue mich sehr für Dich dass Du in diesem Jahr das Ziel zu Deiner Zufriedenheit erreichen konntest! Dein so bescheidener Bericht steht natürlich in keinem Verhältnis zur erbrachten Leistung ;-)) Er gibt dem Leser aber einen schönen Einblick in das Besondere der Veranstaltung, die wohl für Bergfreunde ein Sahnetüpfelchen sein dürfte.

Dankeschön für Bericht und Bilder!

LG,
Finny

Finny, Gestern um 23:14 Uhr

#10

slowrunner gefällt das.

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

Foren > Laufsport Allgemein > **Laufveranstaltungen**

Deutsch [Du]

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

Forum software by XenForo™ ©2010-2016 XenForo Ltd. - Deutsch von xenDach ©2010-2016

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