

aufe und obe

Aufe und obe – rauf und runter. Das machen wir am liebsten. Egal ob gehend, laufend, mit Klettersteigset, auf Ski oder mit dem Mountainbike.

Chiemgauer 100 2017

Veröffentlicht am August 2, 2017August 3, 2017 von simon
Chiemgauer 100 2017

So ein Ultramarathon läuft ja eigentlich meistens nach dem Prinzip „am Anfang gehts mir gut, irgendwann gar nicht mehr“ ab. Auch bei uns war das nicht recht viel anders. Trotzdem wollen wir ein bisschen davon erzählen wie es uns noch gut ging und davon wie es uns später schlecht ging. Wie schön und auch schön erbarmungslos die Strecke ist, was man an so einem ganzen Tag in den Bergen erlebt, was man für Höhen und Tiefen durchmacht usw...

Der Freitag

Anmeldung und Pasta-Party!

Man muss nicht anstehen, an der Anmeldung sitzen die Schwiegermama oder die Arbeitskollegin, man holt sich ein Weißbier, ratscht gemütlich mit Läufern und Helfern, die man alle von den letzten Jahren schon kennt, und alle volle Stunde werden wieder ein paar 100 Meilen Läufer mit Applaus auf die Strecke geschickt.

Ab 17.30 folgen dann die 2 Tages Highlights:

Zuerst die reichhaltige Pasta-Party mit Spaghetti, zweierlei Soßen und Lasagne.

Das anschließende Strecken-Briefing erhält durch Gi seinen ganz eigenen Charme und wird durch Herberts Versuche die Streckenkarte anzubringen noch zusätzlich aufgelockert.

Nach so einem entspannten Nachmittag blickt man dem Rennen am nächsten Tag ein Stückchen gelassener entgegen!

Der Start und die erste Runde um den Rauschberg (Km 1-26)

Es gibt hier keinen Stress, wir sind noch bis 4.55 Uhr am ratschen und gehen dann gemütlich in den Startbereich. Gi zählt die letzten 10 Sekunden herunter und entlässt uns auf die Strecke. Wir kennen die Runde bestens aus dem Training, unterhalten uns viel, genießen einen Wahnsinns -ja schon direkt kitschigen- Sonnenaufgang und haben richtig Spaß am Laufen.



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/1-3/>)



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/2-3/)

[100-2017/2-3/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/2-3/))



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/attachment/3850/)

[100-2017/attachment/3850/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/attachment/3850/))

Waldstadion – Unternberg – Hörndl – Röthelmoos (Km 26-42)

Bewaffnet mit Stöcken freuen wir uns, dass wir jetzt anstatt zu laufen, oft schnell gehen dürfen. Die Strecke ist bei weitem nicht so batzig wie befürchtet und wir kommen gut voran. Aber doch batzig genug dass Simon kurz vor der Brander Alm stürzt und einen Stockbruch erleidet. Wie gut dass an der Alm schon das erste bekannte Gesicht wartet und den kaputten Stock in Verwahrung nimmt. Einstöckig geht es weiter aufs Hörndl.

Der Aufstieg durch das Ostertal ist gefürchtet. Hier gibt es keine Schatten spendenden Bäume mehr und die Hitze staut sich erbarmungslos in diesem Kessel. Heuer geht es allerdings, da wirklich ideales Laufwetter herrscht.

Nichtsdestotrotz ist der Anstieg wahnsinnig kräfteraubend. Aber da wir ja „erst“ bei ca. 36 Kilometern sind, geht es bei uns beiden noch gut voran und wir kommen kurz hintereinander an der nächsten Verpflegungsstation an.

Hier empfangen uns dann auch schon Simons Freundin, die die Verpflegungsstation mit anderen fleißigen Helfern hier seit zwei Jahren ohne Simon schmeißen muss, da sich der ja lieber laufend vergnügt 😊

Zu lange verweilen wir jedoch nicht. Alles fühlt sich noch gut an und so machen wir uns lieber auf den ersten technisch schwierigen Teil der Strecke. Der berühmt berüchtigte und bei vielen gefürchtete Abstieg vom Hörndl ist nur bedingt zu laufen und bei dem vielen Regen der vergangenen Woche ist das Ganze noch etwas kniffliger.

Wir kommen zum Glück gut unten an. Bis zur nächsten Versorgungsstation ist es nicht mehr weit und wir freuen uns dass hier viele Freunden auf uns warten. Ebenso Markus Freundin inklusive Schwiegerpa kommen zur Unterstützung.

Dank eines kleinen Zahlendrehers bei der Bierlieferung wird man hier mit „richtigem“ Bier versorgt, was aber auch von uns unbemerkt bleibt und bei dem Schweißverlust wohl nicht weiter ins Gewicht fällt.

Markus merkt jetzt bereits, dass das heute für ihn kein schöner Tag werden wird! Erste Krämpfe und Übelkeit kündigen sich an. Nach einer kurzen Massageinheit von seiner Freundin und einem Schuhwechsel verabschieden wir uns von allen und machen uns auf den Weg in Richtung Jochbergalm.



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08>

[/02/chiemgauer-100-2017/3-3/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/3-3/))



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08>

[/02/chiemgauer-100-2017/4-3/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/4-3/))



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08>

[/02/chiemgauer-100-2017/6-2/](#))



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08>

[/02/chiemgauer-100-2017/6_/](#))



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/5-2/>)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/>

/7-2/)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/8-2/>)

Röthelmoos – Hochsattel – Eschmoos – Kohlstatt (Km 42-55)

Die nächsten 4 Kilometer Forststraße ziehen sich etwas, aber die Männer-Urlaubergruppe auf ihren Mountainbikes, die wir selbst gehend spielend überholen und die sich offensichtlich wesentlich mehr plagen als wir, machen die ganze Sache etwas kurzweiliger.

Nach einem kurzen Plausch mit Simons Nachbarn den wir zufällig treffen, erwarten uns an der Jochbergalm ein Fanclub, bestehend aus 2 Arbeitskolleginnen, mit Plakaten und motivierenden Worten 😊

200 Höhenmeter später lassen wir den Hochsattel links liegen und machen uns an den technischen Downhill zur Bischofsfellalm. Hier ist zwar etwas anders markiert als es eigentlich sein müsste, aber wir folgen dem „Originalweg“, der führt nämlich an einem Brunnen vorbei, den wir dringend zur Abkühlung benötigen. Im Eschmoos warten schon gespannt unsere Familien auf uns und nach ein paar aufbauenden Worten treffen wir eine halbe Stunde später an der reichhaltig bestückten, lange herbeigesehnten Versorgungsstation Kohlstatt ein.



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/9-2/>)



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/10-2/)

100-2017/10-2/)



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/11-2/)

100-2017/11-2/)



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/12_/)

100-2017/12_/)



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/14-2/)

100-2017/14-2/)



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/15-2/)

100-2017/15-2/)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/16-2/>)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/17-2/>)

[/02/chiemgauer-100-2017/17-2/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/17-2/))

Kohlstatt – Mittelstation – Maria Eck – Egg (Km 55-74)

Eigentlich wollten wir die 100 Kilometer heute zusammen durchziehen. Haben aber auch davor abgemacht, wenn es einem recht schlecht geht, dann soll der andere zulaufen. Also beschließen wir in Kohlstatt, dass jeder auf eigene Faust weiter läuft. Simon hat heute einen guten Tag erwischt, Markus leider einen schlechten. Er kämpft, wie bereits erwähnt, mit Krämpfen und Übelkeit. Da fällt es einfach schwer einen gemeinsamen Rhythmus zu finden.

Markus:

Für mich ging es erst nach einer längeren Pause weiter. Ich musste unbedingt regenerieren und vor allem etwas essen. Bei mir machte sich jetzt wohl auch die fehlende Erfahrung bemerkbar. Diszipliniert habe ich mich bisher ca. jede halbe Stunde abwechselnd mit Magnesium, Salztabletten und Gels versorgt. Vielleicht wäre es besser gewesen auch „normale“ Sachen zu essen. Mir wars dermaßen schlecht, dass ich eigentlich gar nichts mehr wollte. So stellte ich meine Ernährung ab jetzt um, versorgte mich mit Nudeln und Melonen. Was ich wohl nicht ohne meine Freundin gemacht hätte, die mir mit ihrem Pa von Röthelmoos mit dem Fahrrad gefolgt sind. Von Nawid bekam ich auch noch Ingwer Lutschpastillen und ein paar aufbauende Worte, dass das normal ist bei einem 100er und dass das auch wieder besser wird. Und tatsächlich wurde es langsam wieder besser. So machte ich mich mit einem neuen Begleiter auf den weiteren Leidensweg, der gleich mal verdammt steil die alte Skipiste hochführte. Aber erstaunlicherweise ging es wieder relativ gut. Der Weg bis nach Maria Eck war eher unspektakulär und verlief ohne viele Höhenmeter und meist über Forststraßen. Zwischendrin wartete noch eine Kontrollstelle bei der man sich auch noch mal stärken konnte.

Auf dem Weg nach Maria Eck war ich nun meist alleine unterwegs. Ich machte mir in dieser Zeit

viele Gedanken darüber, warum es mir so schlecht ging, über die Krämpfe, die zum Glück wieder weniger wurden und darüber, ob das heute trotzdem noch 100 km werden könnten oder ob nicht doch auf 80 km verkürzen sinnvoll wäre. Komischerweise gab es nur eine Option nicht: aufgeben. Die Zeit war mittlerweile unwichtig. Dass ich die ursprünglich mit Simon angepeilten 15 Stunden nicht mehr schaffen würde, war mir eigentlich seit der Jochbergalm klar. So kämpfte ich mich weiter durch, wohl wissend, dass in Maria Eck meine Eltern und wieder Tini auf mich warteten. Ich wurde dann sogar schon früher von meinem Schwager überrascht, der bereits vor Maria Eck, kurz nach dem Waldstück auf mich wartete. Auch Alois, der heute früh krankheitsbedingt ausgestiegen war, feuerte hier wieder alle Läufer an. Nawid hat mich bergab auch wieder eingeholt und „motiviert“ mich mit der Info, dass Armin in Führung liegt und bereits am Hochfelln oben angekommen ist. Zumindest freute ich mich darüber, dass es Armin war, ein total sympathischer Kerl, den ich heute Morgen am Start noch prophezeit hatte, dass er heute gewinnen würde! Direkt in Maria Eck wurde ich lautstark von meiner Familie mit weiteren Freunden empfangen. Nur noch ein paar hundert Meter bis zur nächsten Kontroll-/Verpflegungsstelle...

Hierher folgten mir nun alle, so wurde die Pause auch wieder etwas länger, was auch bitter nötig war, da ich wieder mit heftiger Übelkeit zu kämpfen hatte. Ich war immer noch so in der Zeit, dass das Zeitlimit, das mit 18 Std. beim Chiemgauer um einiges strenger bemessen ist, wie z. B. beim ZUT, eigentlich kein Problem werden dürfte. Meine Freundin gab mir auch hier wieder ein „Du packst das!“ mit auf den Weg.

Bis nach Egg führte nun ein wunderschöner Fußweg, zum Glück immer im Schatten, denn die Sonne zeigte sich nun auch wieder vermehrt. Kurz vor Egg wurde ich dann von Hias und der Mama von Simon überrascht, die mit dem Auto unterwegs waren und mich dank meines roten Rucksacks erkannt hatten. Hias fragte mich, ob es mir wieder besser gehen würde und was ich jetzt vor habe, ob ich auf 80 verkürze. Recht gesprächig war ich wohl nicht mehr. Ich sagte, soweit ich mich erinnern kann, „a bisserl“ und „na, i probier die 100“. Worauf er ganz begeistert war 😊

Im Nachhinein meinten die beiden, ob ich das überhaupt noch registriert hätte und dass ich ganz sche fertig ausgschaut hab. Aber ganz so fertig war ich dann wohl doch noch nicht.

In Egg angekommen die nächsten bekannten Gesichter. Wieder Alois, der auch hier auf die Läufer wartete und Sepp, ein Arbeitskollege, der meinte ich sehe noch gut aus, im Gegensatz zu vielen anderen. Würde mich interessieren wie die dann ausgesehen haben müssen...

Angesichts der noch zur Verfügung stehenden Zeit genehmigte ich mir hier im Schatten nochmal eine etwas längere Pause.

Simon:

Da für mich nach den letztjährigen 80 Kilometer die Devise für heuer „Zeit egal, Hauptsache 100“ lautete, war ich in etwa eine halbe Stunde langsamer als voriges Jahr unterwegs, und fühlte mich auch dementsprechend besser.

Ich musste mich im Aufstieg zur Gleichenbergalm selber etwas einbremsen, schließlich war ja gerade mal die Hälfte rum.

Auch wenn ich jetzt das erste mal seit über 8 Stunden alleine unterwegs war, dauerte es natürlich nicht lang bis ich wieder ein paar Worte wechseln konnte. An der Hochfelln-Mittelstation warteten schon wieder Freunde auf mich.

Aber wie schon den ganzen Tag, tun zwar die aufmunternden Worte sehr gut, aber man muss auch aufpassen, nicht jedes mal zu viel Zeit liegen zu lassen und so machte ich mich, nachdem ich noch versprechen musste dass wir uns am Hochfelln wieder sehen, auf den Weiterweg.

Der Weg nach Maria Eck fiel mir dieses Jahr wesentlich leichter auch wenn ich merkte, dass die Frische und das lockere Gefühl schön langsam nachließen. Die Sohlen zwicken und brennen, die Zehen drücken und da Kniaschwammerl lässt auch schon grüßen...aber ich denke mir nach 60 Kilometer darf das wohl schon so sein.

In Maria Eck stattet mir mein Bruder einen Besuch mit dem Mountainbike ab, begleitet mich bis zur Abzweigung der Versorgungsstation und lässt mich mit einem „Du packst das Heute!“ weiter laufen. Vor den nächsten durchgehend laufbaren 8 Kilometern gönne ich mir nochmal eine Pause. Ich

versorge noch schnell einen andern Läufer mit Bier, dem selbst die 2 Meter von der Bank zu den Getränken jetzt zu weit sind und biege dann auf die Strecke ein, die ich in der Vorbereitung schon unendliche Male gelaufen bin. Wie Training fühlt es sich nicht mehr an, aber trotzdem rollt es auf dem weichen Waldboden richtig gut dahin und ich bin überzeugt heute die 100 zu packen.

Egg – Hochfelln – Eschmoos (Km 74-85)

Markus:

Nach Melone, Orange, mehreren Bechern mit Cola und alkoholfreiem Bier ließ ich die verlockende Option, ab hier nur noch 5 km, meist bergab bis ins Ziel zu laufen, verstreichen und folgte den Wegweisern nach rechts in Richtung Hochfelln Gipfel, den ich dann um kurz nach sieben auch erreichte. Besonders schnell war ich hierauf nicht mehr unterwegs. Aber zumindest in einem konstanten Tempo, das nur durch eine relativ große Kuhherde unterbrochen wurde, die ausgerechnet jetzt beschlossen hatte, auf dem engen Steig nach unten zu gehen. Da sie ein Junges dabei hatten war ich auch etwas vorsichtiger und wich etwas nach unten aus. Die Mutterkuh war auch recht schnell auf Konfrontationskurs. Davonlaufen wäre heute zumindest keine Option mehr gewesen...

Es lief wieder einigermaßen. Auch die Schuhe, die ich am Röthelmoss angezogen hatte erwiesen sich als unerwartet gute Wahl. Ich hatte diese erst eine Woche zuvor gekauft und nur zweimal für kürzere Einheiten zum Einlaufen angehabt. Wer einen günstigeren Top-Trailschuh sucht, den lege ich den Columbia Montrail Caldorado 2 ans Herz! Die Strecke bis ins Eschmoos war so nach ca. 1 Stunde auch geschafft.

Simon:

Nachdem meine Freundin, nach dem Abmarkieren vom Hörndl, ordentlich in die Pedale getreten hatte um mich noch in Egg zu erwischen, machte ich mich trotzdem gleich nach Ihrer Ankunft wieder auf den Weg. Mein Kreislauf fuhr etwas Achterbahn und ich hatte das Gefühl mich dringend wieder bewegen zu müssen.

Der nun anstehende lange Zieher in Richtung Farnbödenalmen, bis man endlich den Hochfellngipfel sieht, zieht mir dann irgendwie kurzzeitig den Stecker.

Ich muss mich dringend vom Gehen ablenken! Da ich aber alleine unterwegs bin, krame ich mein Handy raus und sehe dass ich hier sogar guten Empfang habe. Ich beschließe einfach mal meine Schwester anzurufen und ihr ein bisschen zu erzählen was ich grad so mache... doch die will auch leider beim dritten Versuch einfach nicht abheben.

Aber als ich kurz darauf endlich den Gipfel sehe, ist mein psychisches Zwischentief schnell überwunden und ich kann mich wieder voll motivieren und erreiche 1 Stunde und 20 Minuten nachdem ich in Egg gestartet war, den Gipfel.

Hier wartet neben meinem „Mittelstations-Team“ auch Franz, dem ich beim Rennradfahren in der Vorbereitung versprochen habe, ihn heuer an seiner Station zu besuchen. Versprechen eingelöst.

Auch wenn die Stimmung hier oben toll ist und ein längeres Päuschen sehr verlockend wäre, bleibe ich keine 10 Minuten hier. Ich muss weiter, ich will die Sache jetzt einfach hinter mich bringen.



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/19-2/>)



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/20-2/)

[100-2017/20-2/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/20-2/))



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/21-2/)

[100-2017/21-2/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/21-2/))



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/22-2/)

[100-2017/22-2/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/22-2/))



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/23-2/)

100-2017/23-2/)



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/24-2/)

100-2017/24-2/)

Eschlmoos – Waldstadion (Km 85-100)

Markus:

Im Eschlmoos wurde ich wieder sehr nett empfangen und zum Glück mit einer Stirnlampe versorgt, die ich leichtsinnigerweise in meinem Dropbag in Egg zurückgelassen hatte. Irgendwie dachte ich noch im hellen ankommen zu können. Es dämmerte aber bereits ordentlich.

Es waren noch immer ca. 15 km. Eigentlich eine Strecke, die man bei diesem Höhenprofil in ca. 1 1/2 Stunden locker hinter sich bringen kann. Nach 85 km und 4200 hm sieht die Sache aber etwas anders aus.

Zwar konnte ich das Tempo nochmal steigern, auch kleine Anstiege waren jetzt wieder laufend möglich, aber langsam machten sich dann meine bis jetzt relativ schmerzfreien Füße bemerkbar. Der Ofen war nun endgültig am Erlöschen. Für die 10 km hatte ich jedoch soviel Zeit, dass ich es ab jetzt auch gehend geschafft hätte. Kurz vor Brand wurde ich jedoch erneut überrascht. So liefen mir plötzlich meine Freundin und Schwester entgegen, die bereits seit ein paar Stunden im Ziel auf mich gewartet hatten. Nochmal frisch motiviert wechselte ich nun abwechselnd vom Gehen ins Laufen und umgekehrt. Die kleinen Anstiege die noch zu bewältigen waren konnte ich nicht mehr laufen. Nach etwas mehr als zwei weiteren Stunden Schinderei war es dann endlich soweit und ich überquerte nach 17 Std und 15 Minuten total am Ende, aber glücklich die Ziellinie meines ersten und letzten 100 km Ultratrails.

Vielen Dank an die tollen, immer freundlichen Helfer. Ich war an jeder Station sehr dankbar. Auch wenn ich mich wahrscheinlich nicht immer bedankt habe, was ich jedoch meinem teils miserablen Zustand zuschreibe 😊

Vielen Dank auch meiner Family, die mich zur rechten Zeit wieder motivieren konnte und vor allem an meine Freundin, die immer voll hinter meinen Vorhaben steht und die auf mich doch so einige Stunden, die ich für das 100er Training benötigte, verzichten musste.

Merci auch dir Simon. Die Einheiten machten und machen immer Spaß. Alleine würde man wohl die ein- oder andere Stunde mehr vor der Glotze verbringen.

Ich hab versprochen mich auf Ultras um die 60 km zu beschränken. Dieses Versprechen werde ich, nachdem ich die 100 km geschafft habe, auch einhalten.

Simon:

Nach einem kräftezehrenden Abstieg warteten im Eschlmoos meine Freundin, Hanni und Armin auf mich. Ich bin saufroh hier zu sein, schließlich hab ich Hanni auch versprochen, dass wir uns heuer 100 prozentig im Eschlmoos treffen werden 😊

Wissend was mich jetzt noch erwartet mache ich mich mit einem mulmigen Gefühl auf den Weg. Ich befürchte schon dass die „nur“ noch 15 Kilometer bis ins Ziel furchtbar lang und grausig werden könnten. Und ja, so ist es dann auch gekommen. Die Kilometer ziehen sich ewig, mir fehlt mittlerweile jegliche Kraft und der steile Forststraßenabstieg nach Brand gibt mit den Rest. Ich „laufe“ mit einem 7er/8er Schnitt dahin, aber schaffe es doch irgendwie Kilometer um Kilometer runzubringen bis ich auf einmal den Traunweg erreiche. Ich weiß es sind nur noch 2 Kilometer. Und siehe da, ein 5er Schnitt geht doch wieder. Ich unterhalte mich noch kurz mit Zdravko und biege dann auf meine Ehrenrunde ein. Viele Läufer, Helfer und allen voran meine Freunde und meine Familie bereiten mir einen unvergesslichen Zieleinlauf.

Mann bin ich fertig. Erstmals ne Cola, hinsetzen, Schuhe aus, und versuchen zu realisieren wie weit man da eben gelaufen ist.

Im Ziel teile ich Gi noch gleich mit, dass ich nächstes Jahr ganz sicher wieder als Helfer und nicht als Läufer dabei bin. Er meint nur ich soll erst mal ein paar Tage abwarten. Und er hat Recht, die Strapazen sind schnell vergessen, mal schauen was nächstes Jahr ist 😊

Distanz/Höhenmeter: ca. 100 km, ca. 4500

Fazit: Nie aufgeben, auch wenn die Lage aussichtslos erscheint! So kann man Dinge schaffen, die man selber und andere nicht für möglich gehalten hätten.

Hinzuzufügen möchten wir noch, dass wir das Ganze ohne irgendwelche Aufputzmittel und ohne Schmerztabletten bewältigt haben. Immer wieder hört man leider, dass das mittlerweile bei vielen Sportlern wohl „normal“ ist und Schmerzmittel sogar prophylaktisch eingenommen werden. Der Sinn davon sei sowieso mal dahingestellt.

Wir möchten davon jedem Sportler, seiner eigenen Gesundheit zuliebe, dringend abraten. Wenn es nicht ohne Helferlein geht, dann vielleicht lieber eine Nummer kleiner/kürzer.



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/attachment/3850/>)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/1-3/>)

100-2017/1-3/)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/2-3/>)

100-2017/2-3/)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/3-3/>)

/02/chiemgauer-100-2017/3-3/)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/4-3/>)

/02/chiemgauer-100-2017/4-3/)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08>

/02/chiemgauer-100-2017/5-2/)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer->

100-2017/6-2/)



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/6_/)

100-2017/6_/)



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/7-2/)

100-2017/7-2/)



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/8-2/)

100-2017/8-2/)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/9-2/>)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/10-2/>)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/11-2/>)



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/12-2/)

100-2017/12-2/)



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/12-2/)

100-2017/12_2/)



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/13-2/)

100-2017/13-2/)



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/14-2/)

100-2017/14-2/)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/15-2/>)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08>

[/02/chiemgauer-100-2017/16-2/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/16-2/))



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08>

[/02/chiemgauer-100-2017/17-2/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/17-2/))



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/18-2/>)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/19-2/>)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/20-2/>)



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/21-2/)

[100-2017/21-2/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/21-2/))



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/22-2/)

[100-2017/22-2/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/22-2/))



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/23-2/)

[100-2017/23-2/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/23-2/))



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/24-2/)

[100-2017/24-2/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/24-2/))



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/24_/)

[100-2017/24_\)](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/24_/))



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/25-2/>)



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/26-2/)

[100-2017/26-2/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/26-2/))



([https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/27-2/)

[/02/chiemgauer-100-2017/27-2/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/27-2/))



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08>

/02/chiemgauer-100-2017/28-2/)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08>

/02/chiemgauer-100-2017/29-2/)



(<https://aufeundobe.wordpress.com>

[/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/30-2/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/30-2/))



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08>

[/02/chiemgauer-100-2017/31-2/](https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/31-2/))



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/32-2/>)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/33-2/>)



(<https://aufeundobe.wordpress.com/2017/08/02/chiemgauer-100-2017/34-2/>)



📄 Veröffentlicht in [Touren](#), [Trailrunning](#) Verschlagwortet mit [100 km](#), [Chiemgauer 100](#), [Egg](#), [Eschmoos](#), [Hörndl](#), [Hochfelln](#), [Hochsattel](#), [Kohlstatt](#), [Maria Eck](#), [Rauschberg](#), [Röthelmoos](#), [Ultra](#), [Unternberg](#)

9 Gedanken zu “Chiemgauer 100 2017”

1. [Steve](#) sagt: [August 2, 2017 um 7:35 pm](#)
 Geiles Ding Jungs! Herzlichen Glückwunsch.
 Erholt euch gut und genießt die Pause...
 ...die nächsten 100 kommen bestimmt...
 ...für euch beide! 😊

Viele Grüße

Steve

Antwort

[simon](#) sagt: [August 3, 2017 um 7:11 am](#)
 Merci dir Steve! War a astige Scheim 😊
 Das stimmt, der nächste kommt ganz sicher, und ich glaub ja auch für uns Beide 😊

Antwort

2. **simonspindler** sagt: [August 2, 2017 um 7:40 pm](#)

Toller Bericht! Wenns passt, werd ich demnächst auch noch einen beisteuern. Der letzten Abschnitt über die „Helferlein“ spricht mir aus dem Herzen. Genau meine Meinung. Herzlichen Glückwunsch zum ersten 100er!

Viele Grüße Simon

Antwort

simon sagt: [August 3, 2017 um 7:10 am](#)

Danke dir Simon! Wir sind auf deine Bericht gespannt...
Und Gratulation zu deiner super Zeit!

Antwort

1. **simonspindler** sagt: [August 3, 2017 um 10:15 pm](#)

Auch vielen Dank! Hier der Link: <https://smnrns.wordpress.com/2017/08/04/chiemgauer-100/>

3. **Ramin** sagt: [August 3, 2017 um 1:39 pm](#)

Super Lauf Jungs,

habe mich wirklich gefreut wieder im Chiemgau dabei gewesen zu sein.

In diesen schönen Bergen vor eurer Haustür.

War sehr schön, dass ich dich wieder getroffen habe Simon.

Letztes Jahr hast du auf mich gewartet und viel Geduld gehabt, dieses Jahr war es, wie ich dem prima Bericht entnehme, dein Spezi Markus. Es ist halt immer etwas los im Berg.

Klasse war auch die Orga und die Versorgung. Insbesondere auf dem Hochfeln (hier musste/durfte ich ausruhen). Ein großes Lob an alle Helferinnen und Helfer.

Vielleicht sehen wir uns ja nächstes Jahr wieder. Ich würde mich sehr freuen.

Herzliche Grüße

Ramin

Antwort

simon sagt: [August 4, 2017 um 5:27 am](#)

Hey Ramin!

Hab mich auch gefreut dass du wieder am Start warst! Und so wie sich das anhört nächstes auch Jahr wieder...cool, dann sehen wir uns ganz sicher 😊

Du hast recht, es ist echt toll was die Helfer hier alles leisten. Anders wäre das alles nicht zu stemmen und es macht auch den Lauf so besonders, dass hier jeder mit so viel Herzblut dabei ist.

Ich freue mich auf nächstes Jahr!

Viele Grüße,

Simon

Antwort4. **Katrin** sagt: [August 4, 2017 um 9:07 am](#)

Danke, dass DU uns teilnehmen lässt, in Wort und Bild. Toller Bericht, Simon.

Ja, so ist er, „DER“ Chiemgauer.

Und ja, so sind „SIE“, die Chiemgauer Helfer!

Zusammen ergibt as „DIE CHIEMGAUER FAMILY“ 😊

Und: Diese Freude zu teilen bedeutet nicht „weniger“ davon zu haben, sondern MEHR 😊

Bleibt gesund, Ihr alle!!!, bis es wieder heißt: 10, 9, 8 Start. Ich freu' mich!

Antwort

simon sagt: August 5, 2017 um 6:16 am

Danke Katrin!

Wir freuen uns schon wieder nächstes Jahr ein Teil der Chiemgauer Family zu sein 😊

Ob als Helfer oder Läufer steht noch nicht ganz fest 😊

Antwort

Erstelle eine kostenlose Website oder Blog – auf WordPress.com.