



- [Home](#)
- [Discographie](#)
- [Impressum](#)

Studio

Sounddesign für alle Medien Web- und Grafikdesign

Audio

Musik und Sounds: Downloads und Shop

Label

Dhyana Records: Das Label

Artists

Alles rund um "Deep", "westernhero" und "die frucht"

Misc

Exkurse und Exkursionen

[Home](#) » [Misc](#)

Hart & herzlich: die 10. Chiemgauer100 in Kilometer und Meilen vom 25. bis 27.7.2014.

Eingetragen von [bernd](#) auf August 3, 2014 – 6:59 pm [Kein Kommentar](#)



Dropbags geschultert, rauf auf's Rad und von der Ruhpoldingener Ferienwohnung aus direkt ab ins Stadion. Zum 10jährigen Jubiläum der Veranstaltung bzw. zum kleinen Jubiläum meinerseits, dem hoffentlich 5. Finish, möchte ich es etwas minimalistischer angehen. Was nicht in die Tasche passt, muss daheim bleiben. So auch der Hund. Aber dem wäre es mit einer Temperatur knapp an der 30-Grad-Grenze eh zu warm. Ganz optimistisch haben es auch wieder meine Zieleinlaufstraßenschuhe in den Eschelmooser Dropbag (km 145) geschafft, damit ich nach 160 km mit sauberen Schuhen ins Stadion sprinten kann.



Die Chiemgauer100 sind ein großes Familientreffen: viele alte Hasen und Häsinnen, dazwischen einige Handvoll Frischlinge. So hart können die Chiemgauer100 gar nicht sein, als dass man Stammgäste vergrault! Hier ist der langkantige Geländelauf daheim, ganz ohne überflüssiges Tamtam, Marketingstrategien oder kommerzieller Greifbarkeit. Es geht um das Wesentliche, dabei sind sich alle einig, und entsprechend freundlich, entspannt und sympathisch ist die Atmosphäre.



Was Preis-Leistungs- und das Euro-pro-Kilometer-Verhältnis angeht, spielen die Chiemgauer100 in der sogenannten Ultratrail-Oberliga. Der Start ist herrlich unspektakulär und aufgrund einer stündlich frei wählbaren Zeit entzerrt. Ich entscheide mich wie jedes Jahr für den frühest möglichen Start, da ich ja auch für die komplette Zeit bezahlt habe (zwar lächerlich wenig, aber immerhin).



Die erste neue Herausforderung der 2014er Edition steht bereits bei Kilometer 0.3 von 160.0 vor uns: ein 1,5 Höhenmeter umfassender Zaun muss bezwungen werden. Alle, die das schon als anstrengend empfinden, sollten lieber daheim bleiben. Die geplante Durchschnittsgeschwindigkeit ist natürlich jetzt schon dahin.



Ich komme mit einem Wiener Kollegen ins Gespräch. Er darf heute umsonst teilnehmen, weil er letztes Jahr Ersthilfe bei einem Hörndlwand-Kreislaufkollaps geleistet hat.



Noch laufe ich mit fest angezogener Handbremse in der Hoffnung, mit dem Körnerspeicher für die nächsten 30 Stunden gut hauszuhalten. Vor allem in der Anfangsphase ist eine Sprintüberquerung des Zinnkopfes sehr verlockend. Auf der anderen Seite des Berges wartet schließlich Astrids reichhaltiges Buffet.



Das Wetter ist phantastisch und der Weg lässt immer wieder ein angenehm dezententes Jogg-Tempo zu. Langsam aber sicher erobern wir uns die ersten schönen Ausblicke.



Bald kommt die Abzweigung, welche die Bambini- von der Langdistanz separiert.



Wir sind ein kleiner und (zum jetzigen Zeitpunkt noch) sehr redseliger Haufen. Als ich für einen Augenblick die Aussicht links genieße, übersehe ich mindestens 3 Pfeile und 5 Flatterbänder auf der rechten Seite und laufe einfach gerade aus weiter. Sigrid läuft mir hinterher, was ich so mal als Kompliment stehen lassen will! Einige hundert Meter bemerken wir den Fehler, drehen um und suchen wieder den Anschluss zu Christian und Thomas. Das fängt ja schon gut an.



Ich weiss noch, wie letztes Jahr hier auf dem Bergrücken des Zinnkopfs die Hitze stand. Sauerstoff war ein knappes Element und mit sowas kann ich gar nicht. Heute läuft es weit entspannter, aber dennoch erscheinen vor meinem geistigen Auge bereits die mundgerecht geschnittenen Wassermelonen, welche in Ullis Garage auf uns warten.



Apropos: ich dachte, Uli oder Wolfi hatten diese Woche Mäh-Dienst?! Ich glaube, ich werde ihnen zu Weihnachten eine Sense schenken.



Gar lustig kitzeln die Stacheln der Brombeersträucher an des Geländeläufers haariger Wade.



Das erste Peaklevel wäre bezwungen. Von nun an geht es teils recht steil bergab in die Weltstadt mit Herz namens Hörgering.



An Astrids Leckereien führt einfach kein Weg vorbei. Frisches Obst, Schokoladenkuchen, Salzkartoffeln, diverse süße und salzige Snacks... nach einem reichhaltigen 5-Gänge-Menü verabschiedet man sich nur ungern.



Uli ist der einzigste C100-Teilnehmer, welcher bisher alle 9 Veranstaltungen glücklich gefinisht hat. Hier hängen 8 der 9 Trophäen (die fehlende #1 lag gut versteckt im Baumwollshirtkorb hinten links).



Noch keine 20 km und Gi hat uns schon wieder ein paar Steine bzw. Stämme in den Weg gelegt. Ob Bäume, Baustellen oder wegen Waldarbeiten gesperrte Abschnitte... sowas macht er gerne.



Lechner Hütte, km 23: ein Streckenkontrolleur kommt unserer kleinen Gruppe entsetzt entgegen: "Moment! Drei auf einmal? Mit solch einem Auflauf sind wir hier überfordert, einer nach dem anderen bitteschön." Sein Briard-Husky-Mix nimmt es entspannt.



Sigrid stimmt die Toten Hosen an, einen Song aus der schrecklichen Spätphase. Opel-Gang hätte ich gerade noch durchgehen lassen. Ich gebe Gas, sie folgt und der erhöhte Sauerstoffbedarf lässt das Lied wieder verstummen. Puh, nochmal Glück gehabt.



Nach Hammer kommt der erste ernsthafte Anstieg. Wir müssen hoch zur Stoißer Alm.



Kurz vor Anstieg ist auf der linken Trailseite eine Hütte mit Brunnen. Hier nochmal kurz die Arme im kalten Wasser baumeln zu lassen hat sich bei mir zum Ritual entwickelt. Das bringt frischen Schwung in den Kreislauf, welcher sich zwar noch knietief im Prolog befindet, aber immerhin auch schon seit knapp 5 Stunden seinen Dienst leistet.



Oben am Teisenberg angekommen gibt es mal wieder einen herrlichen Ausblick zu bewundern.



Die Abendsonne spiegelt sich dunstig im Chiemsee. Wir haben kurz vor 20 h und ich freue mich auf die bevorstehende, sternenklare, mondlose Nacht.



Jetzt noch ein paar Meter nach unten zur Stoißer Alm, welche auch ein beliebtes Mountainbike-Ausflugsziel abgibt. Ich fülle meine Wasservorräte auf und verdrücke dazu mein Körnchenbrot mit Sojapaste und knackiger Paprika. Abendessen-to-go. Zur Nachspeise gibt es ein Mr.Tom und eine Handvoll Seeberger Trailmix, weil ich nicht zum abnehmen hier bin.



So langsam beginne ich, meine Schuhe zu verfluchen. Ich habe mich auf der ersten Runde für die leichten Pearl Izumi N1 entschieden. Das Gefühl für den Untergrund ist hervorragend, allerdings muss meine Fußmuskulatur mehr oder vielleicht auch andere Arbeit leisten, als sie auf langen Strecken bisher gewohnt ist. Doch seltsamerweise werde ich 3 Stunden später sagen: was für coole Latschen! Keine schweren Beine, keine reibende Stelle, Schuhe und Füße werden im Laufe der Nacht noch zu einer unaufhaltsamen Einheit. Hätte ich das zum jetzigen Zeitpunkt gewusst, dann hätte ich mir diese Sorge gespart.



Jetzt fälle ich erstmal in ein Loch. Damit meine ich, dass die Vorwärtsbewegung nicht mehr wirklich lustig ist. Für mich als Spaßläufer ist das eine ganz blöde Sache. In Adlgass (km 52) wartet zum Glück Pizza und alkoholfreies Bier auf mich. Ich lasse mich auf einen Stuhl fallen, esse, trinke und lasse viele andere Läufer an mir vorüber ziehen. Nicole, die eine Stunde später gestartet ist, kommt auch schon angerannt. (Sie wird später sogar die 100 Meilen gewinnen.) An ihrem Rucksack hängt das Blümchen, welches sie gern im Partnerlook mit meiner Husky-Hündin trägt. Schade, dass es tagsüber zu warm für einen Hund war; jetzt würde die Sache anders aussehen.



Der Trainingsberg meiner Hausrunde hat stolze 65 Höhenmeter. Jetzt schleppe ich mich einige hundert Höhenmeter zur Kohleralm hoch. Wenn ich nicht genau wüsste, dass oben leckere Kartoffeln und eine Gemüsebrühe auf mich warten, würde ich unten bleiben. Wolfgang kommt mir entgegen. "Ab hier sind's nur noch 3 oder 4 Kehren." 7 oder 8 Kehren später finde ich seinen Humor im wahrsten Sinne anstrengend. Es ist Mitternacht und da vom Mond keine Spur zu sehen ist sind umso mehr Sterne anwesend. Und viele freiwillige Helfer, welche die ersten angeschlagenen Läufer mit warmer Brühe und heißen Kartoffeln wieder aufmuntern.



Der Abstieg von der Kohler Alm ist nicht von schlechten Eltern. Das bekommt auch Christian zu spüren, welcher mit seinen Asics Nimbus den Abgang hier etwas schneller hinter sich gebracht hat als geplant. Seine Knochen blieben heil, aber die Trittsicherheit ist futsch. Wir machen uns gemeinsam auf den gemäßigten, aber sich in die Länge ziehenden Weg nach Mauthäusl. Unterwegs treffen wir Thorsten, dessen GPS die gleiche Meldung bringt wie meines: Der eigentliche Weg verläuft ein paar Meter weiter links. Ich bin mir zu 95% sicher, dass wir richtig sind, aber das reicht Thorsten nicht. Deswegen erreichen Christian und ich Mauthäusl eine Viertelstunde vor Thorsten. Alles klar?



In Mauthäusl ist die Suppe leider nicht vegetarisch, darum greife ich zum alkoholhaltigen Radler, was eine gute Entscheidung war. Ich beginne, Christian mit allerlei Unsinn vollzuquatschen und die Zeit bis zur Kaitalm vergeht wie im Flug. Für mich jedenfalls.



Im Endspurt zum Stadion überholen wir Jochen, der für mich immer einer der Top-5 oder wenigstens Top-10-Kandidaten ist. Heute hat er leider einen schlechten Tag erwischt und muss im Stadion bei km 87 bereits abbrechen. Christian hört hier auch auf und ich sitze plötzlich ganz alleine da. Zum Glück kommt Alle-Zehne-Jubilar Uli vorbei. Er ist 2 Stunden nach mir gestartet und macht jetzt erstmal eine halbe Stunde Pause. Die hat er sich verdient.



Gegen 6:30 h mache ich mich auf zum Unternberg und bin guter Dinge. Das ändert sich, nachdem der Unternberg einfach nicht mehr aufhören will, schlagartig. Uli überholt mich im Stehschritt. Oben am Berggrücken angekommen steht Astrid und ihrer Reaktion nach muss ich einen dezent jämmerlichen Eindruck machen. Bergauf ist spätestens jetzt überhaupt nicht mehr mein Ding.



Die als Matsch-Orgie mit Treibsand-Effekt angekündigte Kuhwiese ist halb so schlimm wie befürchtet. Über wunderschöne Wege geht es Richtung Hörndlwand, dem C100-Genickbrecher schlechthin. Meiner Einschätzung nach bringt diese Wand, bergauf wie bergab, die meisten Läufer an eine spürbare Grenze.



Jetzt schon beginnen die 100-km-Sprinter, mich rudelweise zu überholen. Das habe ich jetzt davon, weil ich bergauf dermaßen Tempo verliere.



An der Hörndlwand oben angekommen lege ich mich erstmal für ein paar Minuten ins Gras und lasse mich von Ameisen massieren. Nur durch ein Ultrawunder könnte ich die Egger Schallmauer (Cut Off) noch durchbrechen. Aber der Gedanke, ein brombeerfarbenes Finisher-Shirt zu bekommen, hält meine Motivationskurve stets im grünen Bereich.



Dafür, dass ich jetzt seit 20 Stunden unterwegs bin, ist Müdigkeit ein noch sehr marginales Thema. So lange es relativ gerade über schöne Bergrücken wie hier oder es auch mal steiler bergabgeht...



... wie hier, ist die Welt in Ordnung. Leider stehen aber auch noch ein paar Berge im Weg.



Unten im Röthelmoos herrscht Radlerausflugshochsaison. Ich schnappe mir den erstbesten Brunnen, um meine Arme darin baumeln zu lassen. Früher habe ich mir das kalte Wasser auch immer in den Nacken laufen lassen, aber das zieht die Venen zusammen und dann macht es irgendwann "bumm". Hat mir ein Sani auf dem Hochfölln mal erklärt, nachdem es bereits passiert war.



Eigentlich wollte ich an der VP Röthelmoos (km 103) schnell vorüber ziehen, aber das alkoholfreie Bier und der gemütliche Platz im Schatten verlocken zu einer längeren Weile. Michael kommt vorbei. Er ist auf den 100 Kilometer Spuren unterwegs und wenn er seine Füße unter den Arm nimmt, dann könnte er die heute auch noch schaffen. Ich habe für mich mit dem Thema 160 bereits abgeschlossen und genieße die gemütlich-geplanten 141, also nach Egg (km 135) nicht mehr auf den Hochfellen, sondern ab ins Stadion. Dieser Plan lässt die weitere Tagesplanung doch gleich viel entspannter aussehen. Und da die 141 Kilometer eine offizielle Streckenlänge sind, habe ich auch Anspruch auf eines dieser schönen Finisher-Shirts. Wenn das auch noch so schick brombeerfarben ist, hat sich jede Mühe gelohnt.



Die Wege rund um die Jochbergalm beheimaten die wildesten Kühe. Hier muss man als Läufer um seinen Trail kämpfen. An der VP treffe ich auf Tina und Paul. Tina ist derzeit überhaupt nicht fit, Paul hingegen schon. 10 Kilometer später wird Paul nicht mehr fit sein und Tina geht's relativ gut. Und am Ende werden beide ihr Tagesziel, die 80 km Chiemgau, erreichen. Typische Ultradramen, aber mit Happy End.



Wir rennen gen Eschelmoos, wo man früher noch die Option auf 66 bzw 129 km hatte, aber für solche Sprintdistanzen fühlt sich Gi nicht mehr zuständig. Wer 66/129 schafft, der schafft auch 80/141, eine einfache Gleichung.



“Der Weg ist nicht groß genug für uns Zwei, Fremder.”



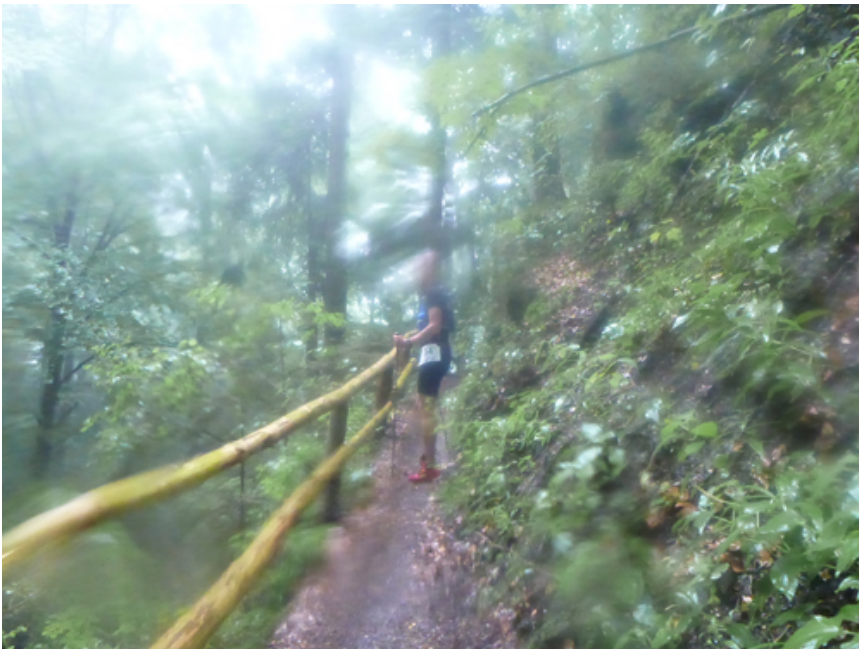
Kohlstatt ist wie jedes Jahr ein Highlight. Hier bedienen die Profis und lesen jeden Wunsch von den Augen ab. Die freundliche Dame vom VP meint sogar, dass sie bis zur 2015er Ausgabe einen Kurs in Massage belegen will, um die müden Sportlerbeine wieder fit zu machen. Voller Einsatz für die C100 – das ganze Jahr über! Ich lasse mir ein alkoholfreies Bier und ein paar belegte Brötchen reichen. Den Wassertank mache ich leer, denn jetzt muss ich mich einen Wiesenhang hochschleppen (graus!), und etwa 2 Kilometer später steht schon der nächste Brunnen bereit.



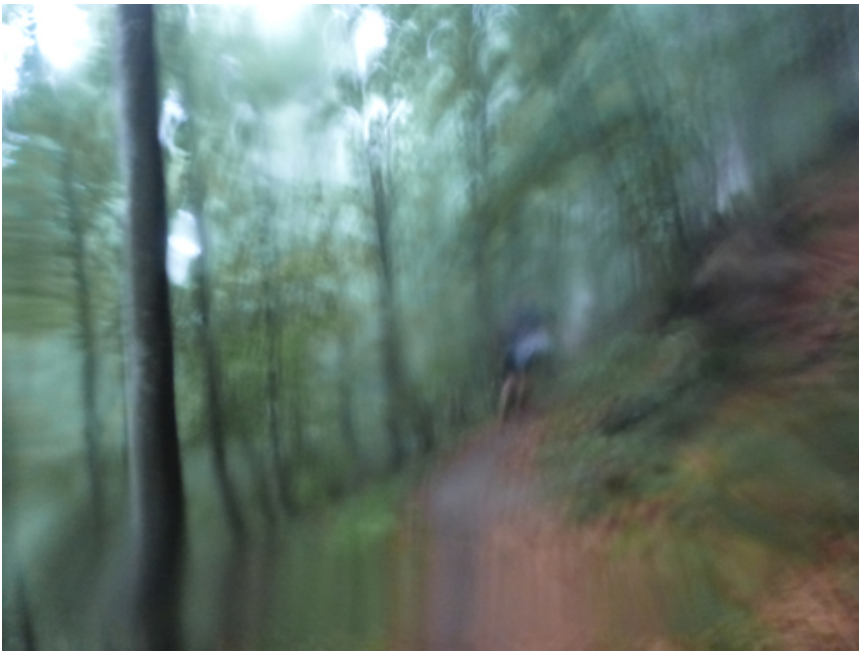
Ich treffe auf Tina und Paul und führe das Dreierteam an, bis ich an eine halb eingestürzte Brücke komme, über die wir drüber müssen. Das schaut gefährlich aus. "Ladies first!" sage ich zu Tina und mache ihr ganz gentleman-like den Weg frei.



Anschließend war ich nur noch mit Paul unterwegs.



Wir unterhalten uns prima, typische Männergespräche (über Schuhe und Shopping), bis uns zwischen Maria Eck und Egg ein Gewitter einholt. Ab jetzt wird es nass, windig und einige Stufen kälter. Ich habe zum Glück meine Regenjacke dabei, die von Paul wartet in Egg. Ein Grund mehr, die Schuhe unter die Füße zu nehmen und den Pfad, welcher sich blitzartig in einen Bach verwandelt hat, zackig abzuplatschen.



Ich versuche, ein paar verwegene Fotos zu machen, aber Regen und Wind behindern die Linsensichtweite. Ich habe keinen trockenen Fetzen mehr, an dem ich sie sauber machen könnte.



Kurz vor der VP Egg (km 135) stoßen wir auf andere Kollegen, die Asyl in einem Wohnhaus gefunden hatten. Nette Leute wohnen hier! Ich weiss nicht, ob ich so einen verdreckten Haufen in mein Wohnzimmer gelassen hätte.



Bei der VP Egg angekommen bestelle ich telefonisch schonmal eine Pizza für den Zieleinlauf. Auch nach 29 Stunden Dauerlauf ist eine gute Organisation das A und O.



Die Wolken verziehen sich. Ich hoffe, dass es bei den Läufern, welche beim Gewitter auf dem Hochföln unterwegs waren, alles gut gegangen ist. Zum Glück war es dann auch so.



Wir kommen 2 Meter vom Weg ab, was eigentlich kein Drama wäre, wenn diese 2 Meter nicht von einem Strom durchfluteten Zaun getrennt wären. Unsere nasse Kleidung sorgt für eine gute Leitung; der Kreislauf ist wieder auf Touren. Vergiss dagegen alles, was Du bisher von Koffein gehört hast.



Ruhpolding-Egg ist dem Amazonas-Gebiet nicht unähnlich, wenigstens, was diesen Abschnitt angeht.



Wir erreichen glücklich das Ziel, die Fankurve (danke!) hat lange genug ausgehalten, um uns würdig zu empfangen. Und noch ein Highlight: Ich darf mein blaues Finisher-Shirt gegen die Damen-Variante eintauschen! Hurra! Am liebsten würde ich meine Schuhe passend dazu in RAL4004 lackieren!



Es ist das erste mal, dass ich auf der Siegerehrung am darauffolgenden Sonntag persönlich erwähnt werde: es war mein 5. Finish des Chiemgauer 100ers und damit habe ich mir ein sehr schönes handgeschnittes Souvenir verdient. Vielen Dank!



Der Überflieger der C100 bekommt natürlich passend zum Titel einen Adler. Uli hat alle 10 C100 erfolgreich gefinisht. Er kennt jeden Baum, jeden Stein an der Strecke beim Vornamen.



Fazit: der Chiemgauer 100er ist jedes Jahr eine Reise wert! Er ist, wie eingangs schon erwähnt, das Konzentrat, die Blaupause einer Sportart, welche für die meisten Leuten auf den Namen "Trailrunning" hört. Besser geht nicht. Wer wissen will, welche Vorteile ein Lauf "Von Läufern für Läufer" im Vergleich zu einem Event Management hat, der muss die Luft des C100ers atmen. So einfach ist das. Ja, ich bin Fan.

Alle Ergebnisse, Bilder und dergleichen findet ihr unter <http://www.chiemgauer100.de>

Es soll demnächst auch einen Dokumentarfilm über diese 10. Austragung geben. Details hierzu werden vermutlich auch auf der offiziellen Website der Veranstaltung bekannt gegeben werden.

Schreiben Sie einen Kommentar!

Fügen Sie unten ihren Kommentar hinzu, oder [trackback](#) von ihrer eigenen Seite.. Sie können außerdem [Abonnieren Sie diese Kommentare](#) via RSS.

Sei nett. Bleib beim Thema. Kein Spam!

Name (erforderlich) E-Mail (wird nicht veröffentlicht) (erforderlich) Website (optional)

Sie können diese HTML-Tags benutzen:

` <abbr title=""> <acronym title=""> <blockquote cite=""> <cite> <code> <del
datetime=""> <i> <q cite=""> <strike> `

Dieser Blog hat Gravatar aktiviert. Um ihren eignen Avatar zu bekommen registrieren Sie sich bitte unter [Gravatar](#).



Archive

 ▼

Kategorien

- [Studio](#)
- [Audio](#)
- [Label](#)
- [Artists](#)
 - [Deep](#)
- [Misc](#)

Links

- [Dilemma Records](#)
- [FM4 Podcasts](#)
- [Interstellar Records](#)
- [MirrorWorldMusic](#)
- [Monochrom](#)

- [Squarepusher](#)



Letzte Beiträge

- [Hart & herzlich: die 10. Chiemgauer100 in Kilometer und Meilen vom 25. bis 27.7.2014.](#)
- [Zugspitz-DT/DH/BDH Probebegehung am Samstag, 14. Juni 2014](#)
- [»ich will das verdammte blaue shirt!« ein mantra für 230 km und 7000 hm auf dem junut 2014.](#)
- [donaumarathon, 42 km, keine nennenswerten hm, 26.1.2014.](#)
- [kleines jubiläum für die SWU-großfamilie: der 5. schwabacher winter ultra am 19.01.2014: 55 km, ca. 750 hm.](#)

Meiste Kommentare

- [14. und 15. November 2009: Laufen in Lauf. Die Bayerische Meisterschaft »off snow« aus Canicross-Perspektive.](#)
- [28. und 29. November 2009: Laufen in Reisenbach. Die Bayerische Meisterschaft »off snow« aus Canicross-Perspektive.](#)
- [junut 2012 vom 13. - 15. april 2012, jurasteig nonstop ultratrail über 230 km und 5500 hm.](#)
- [die spitzen zähne des juras, das war der JUNUT vom 12. - 14.04.2013: 230km, 7000hm, 48std 50min.](#)
- [frankonia open, laufen etc in lauf, 20. und 21.11.2010.](#)

Letzte Kommentare

- [David](#) bei [Zugspitz-DT/DH/BDH Probebegehung am Samstag, 14. Juni 2014](#)
- [Torsten](#) bei [»ich will das verdammte blaue shirt!« ein mantra für 230 km und 7000 hm auf dem junut 2014.](#)
- [Hansi](#) bei [»ich will das verdammte blaue shirt!« ein mantra für 230 km und 7000 hm auf dem junut 2014.](#)
- [Udo](#) bei [»ich will das verdammte blaue shirt!« ein mantra für 230 km und 7000 hm auf dem junut 2014.](#)
- Peter Fochtner bei [»ich will das verdammte blaue shirt!« ein mantra für 230 km und 7000 hm auf dem junut 2014.](#)