

Chiemgau100 Meilen/km-Lauf

Erstellt: 07. September 2015

Geschrieben von Super User

[Drucken](#)

CHIEMGAU 100, Ruhpolding

Chiemgau 100. Das können anstrengende 100 Kilometer mit 4.500 HM sein, oder wer es noch anstrengender mag, auch 100 Meilen mit 7.500 HM.

Dieser Lauf, der am Sportstadion in Ruhpolding startet, findet immer am letzten Juli- Wochenende statt. Dieses Jahr bereits zum 11. Mal. Anfangs war es „nur“ ein 100 KM Lauf, bis sich der Veranstalter dazu entschlossen hat, weitere 62 KM an die Strecke anzuhängen. Auf dieser Zusatzstrecke haben dann die Läufer selbst für ihre Verpflegung zu sorgen. Sprich, sie bringen ihre eigenen Helfer mit. So auch wir vom SVO Lauftreff 100.

Sigrid Kirschenbühler, Barbara Scham-Kirchknopf und Gela Höfle – wir drei hatten noch „offene Rechnungen“ mit diesem Lauf. Sigrid wollte zum 2. Mal die 100 Meilen angehen, Gela nun schon zum 4. Mal und Barbara zum 3. Mal die 100 KM. Markus Rothfritz hatten wir nach seinen Lauferfolgen in Rumänien und beim Ironman in Frankfurt zu diesem Berglauf überredet. Mit den Helfern Heinz Kirschenbühler und Bernhard Kirchknopf mit Tochter Nele fuhr man also wieder einmal ins Chiemgau.

Sigrid und Barbara hatten sich mit etlichen Bergtouren auf diesen Lauf vorbereitet. Gela dagegen nur mit langen Läufen über die Kraichgauhügel.

Die Strecke in den Chiemgauer Alpen ist sehr schwer. Außer den erwähnten Höhenmetern, die sowieso allgemein zu hoch bewertet werden, denn auf die Bodenbeschaffenheit kommt es an, bietet der Chiemgauer in dieser Hinsicht höchste Schwierigkeit. Die Wege, die der Veranstalter ausgesucht hat, enthalten steiles, unwegsames, holpriges, matschiges, steiniges und sehr verwurzelt Gebirgsgelände. Dazu die langen Distanzen von 100 km und 100 Meilen! Eine weitere, absolut nicht zu unterschätzende Schwierigkeit, ist das jeweilige Zeitlimit von 18 Std.(100km) und 33 Std.(100Meilen) Also alles, was irgendwie laufbar ist, sollte auch im Laufschrift geleistet werden, sonst ist kein Finish (Ankommen) möglich. Bestes Training und Vorbereitung ist unabdingbar, um dort bestehen zu können.

Die zwei 100 km – Läufer/in Barbara und Markus gingen die schwere Strecke mit dem nötigen Respekt an. Start war am Samstag um 5 Uhr früh. Markus, der Novize beim Chiemgauer, war zu Beginn etwas schneller als die Barbara und durfte dann doch seinem Tempo auf den schwierigen Pfaden und dem drei Wochen zuvor geleisteten „Ironman“ Tribut zollen und er stieg nach 55km aus dem laufenden Treiben aus. Er war dennoch sehr guter Laune und stolz, bei seinem ersten Auftritt hier soweit gekommen zu sein.

Barbara, schon zum dritten Mal am Start, lies es ruhiger angehen. Es sah lange sehr gut danach aus, dass sie die 100km-Distanz bewältigt, doch dass heiße Wetter und Gewitter machten leider auch ihr den berühmten Strich durch die eigene Hochrechnung und sie durfte die Abkürzung als Alternative nutzen. Diese ist bei km 74 und die Läufer können noch 6km bis ins Stadion Ruhpolding laufen und als 80km-Finisher offiziell den Lauf beenden. Nach einer Laufzeit von 14 Std. und 15 min stolperte, nein, rannte sie doch glücklich durchs Ziel im Stadion. Dort wurde sie von ihrem Mann und Tochter, sowie Gela, Sigrid und Markus freudestrahlend empfangen. 80 km beim Chiemgauer in dieser Zeit bei den Wetterbedingungen am Samstag, sind eine starke Leistung. Von 100 Startern schafften nur 29! die 100km-Strecke, 37 nahmen die Abkürzung von 80 km. Barbara war zusammen mit noch einer Frau die Schnellste über diese Distanz. Grosse Anerkennung und Herzlichen Glückwunsch.:)

Gela und Sigrid wurden schon am Freitagmittag um 14 Uhr auf die 100 Meilenstrecke geschickt. 33 Stunden über die Berge des Chiemgaus lagen vor ihnen. Samstagnacht um 23 Uhr sollten sie im Ziel sein. Es ergab sich, dass sie, obwohl vorher nicht beabsichtigt oder abgesprochen, gemeinsam vor-und/oder nebeneinander herliefen. Die beiden Laufamazonen hatten halt das gleiche Tempo gewählt und so rannten, liefen, stolperten und wanderten sie als Zweierteam über die Pfade. Die 100 Meilenstrecke ist in zwei Schleifen geteilt: Die erste verläuft über 87 km und fünf Anstiege mit mehr als 3500 Höhenmeter zurück ins Stadion und die zweite dann über 74 km mit knapp 4000 Höhenmeter auch zurück ins Stadion/Ziel. Gela und Sigrid waren gut unterwegs und in ihrem selbstgesteckten Zeitrahmen, auch wenn Gela mit ein paar Problemchen die Nacht durch zu kämpfen hatte. Es ging immer weiter. Dann, beim letzten Abstieg stürzte Sigrid unglücklich auf dem wilden Wurzelpfad, der Fuß wurde schnell dick und machte ein Weiterlaufen unmöglich. Die zwei kamen nach 17 Stunden wieder im Ruhpolding Stadion an. Sigrid konnte mit der Verletzung nicht mehr weiter und Gela stieg auch aus dem Laufgeschehen aus. Bei ihr summierten sich die Problemchen zu Problemen, die ihr auf den noch kommenden 74 km keine Freude mehr bereitet hätten.

So war der vierte Anlauf für Gela und der zweite für Sigrid auf der 100 Meilendistanz auch diesmal nicht von Erfolg gekrönt. Ob sie es noch mal probieren? Abwarten, die Zeit wird es weisen. Auf jeden Fall konnten sie so wenigstens Barbara bei

deren Zieleinlauf begrüßen □

Obwohl keine(r) der Deringer Lauftreffler sein persönliches Ziel erreichte, waren alle vier doch mit ihrer Leistung unter den gegebenen Umständen zufrieden und sie verlebten ein freudiges, anstrengendes, sehr unterhaltsames Laufwochende.

Für die Statistik: Von 50 Startern auf der 100 Meilendistanz, kamen 6, in Worten sechs, ins Ziel!!!