



(/user

Dieter Schaab (/user/dieter_schaab)

/dieter_schaab)

#zut100km (/hashtag/zut100km) sollte Highlight des Laufjahres werden. Nach Knieproblem, stornierten Wettkämpfen, einigen Laufpausen und kaum Höhenmeter weiterer Rückschlag: aufgrund Gewitterwarnung (Wiederholung: richtige Entscheidung) waren's „nur“ 64k. #chiemgauer100 (/hashtag/chiemgauer100) ist nur ein Plan B gewesen. So stehen wir: @joos (/user/joos) .stephan, @cassava (/user/cassava) _sybille und ich unter dem Startbogen in der #chiemgauerarena (/hashtag/chiemgauerarena) . Nichts Pompöses oder Spektakuläres, kein Intro oder Lasershow mit Rauchfahnen. Los geht's! Nach den 30k laufen wir wieder durch die Arena. Stephan muss raus: Achilles rot und geschwollen. Bei Sybille und mir noch keine Wehwehchen, Akku noch voll, weiter geht's. Nach 50k hat sich der Regen entschieden uns zu zeigen was er drauf hat. Die Waldwege wurden zu den Schlammhädern, die zahmen Bächlein zur reisenden Bergflüssen, Blitz, Donner, kalter Wind und die nebligen Bergspitzen, die uns keinen schönen Blick ins Tal als die Wiedergutmachung für die Aufstiegsquallen bescherten. Ab 59k hat mein Körper die ersten Strapazen gemerkt. Beim 69k wartet Stephan auf mich mit trockenen Klamotten und einer Flasche Bier. Hat's gutgetan! Am 79k hat Sybille die 85k Strecke gewöhlt (und gewonnen!). Ich bin rechts zum #hochfelln (/hashtag/hochfelln) abgebogen. Nach der Bergstation dachte ich, das #rennen (/hashtag/rennen) ist fast fertig. Unterkühlung und schwerer, nasser, verblockter Downhill haben mein Krätedepot geleert. Das ununterbrochene Regen und die Nässe haben meine Fußsohlen schrumpelig und empfindlich gemacht. Jeder Schritt war wie auf heißen Kohlen. Während des Rennens haben wir nicht einmal die Markierung nicht gefunden und in die falsche Richtung gelaufen. Die letzte „Extra Runde“ in Örtchen Brand hat mir nicht nur die letzten Kräfte, sondern auch den letzten Willen geraubt. Telefonisch hat mich Giselher Schneider auf den richtigen Weg gebracht. So waren's zum Schluss nicht 100k sondern 100+ (laut Uhr 119!) Überglücklich mit der Bierdusche im Ziel empfangen. Stolz und totmüde hatte ich nur einzigen Gedanken vom Einschlafen: das war mein erster 🏆!

📍 Chiemgau Arena (<https://instagramwebs.com/location/chiemgau-arena/343242245>)

9  44  8 days ago



(dl.php?dl=https://scontent-
frx5-1.cdninstagram.com
/vp/99d8a9f13f40c4b1426cc722c0b7f7b0
/5DE4C446/t51.2885-15

/e35/67505588_2427656773984020_715934233438696482_n.jpg?_nc_ht=scontent-frx5-1.cdninstagram.com&type=jpg)

❤️ 44

💬 9



(/user/csianna.thome)

csianna.thome (/user/csianna.thome)

Dieter, du scheinst unverwüstlich . Bist in Friedberg dabei?

8 days ago



(/user/derweeman)

derweeman (/user/derweeman)

Auch hier nochmal ... Respekt und Glückwunsch zur tollen Leistung 👍🍻😊

8 days ago



(/user/cassava_sybille)

cassava_sybille (/user/cassava_sybille)

👍👍👍👍 es war mir eine Freude!

8 days ago



(/user/running_benni)

running_benni (/user/running_benni)

Maschine 🙌

8 days ago



(/user/reneroessig)

reneroessig (/user/reneroessig)

Yeahhhh, super der Chiemgauer 100 ist ein schöner Lauf (bei gutem Wetter 😊)