

## CHIEMGAUER100 2017 EVEN TERUG KIJKEN

Posted by [Gerik Mik](#) on 2017-08-12 at 11:33 am



Chiemgauer 100 Meilen 2017, bergaf Kohler Alm maar dan in de nacht en rutschig van de vele regen.

Aankomst in het stadion van Ruhpolding( 87 kilometerpunt) dit jaar 1 uur en 11 minuten later! Onderweg wist ik dat bergaf na de Kohler Alm me meer tijd had gekost en het stuk na de Kaitl Alm het tempo daalde. Daar was al duidelijk dat ik niet voor 07:00 terug kon zijn in het Stadion. Cutoff in het Stadion is 09:00 uur. Maar dan heb je nog maar 15 uur voor de resterende 74 kilometer met +3200M. Voor mij niet voldoende om de finish voor de cutoff te bereiken. De verloren tijd bij de afdaling van de Kohler Alm en het stuk Kaitl Alm samen is geen 1 uur en 11 minuten. Waar is de overige tijd verloren? Daarom looptijden van de Chiemgauer vergeleken met die van vorig jaar.



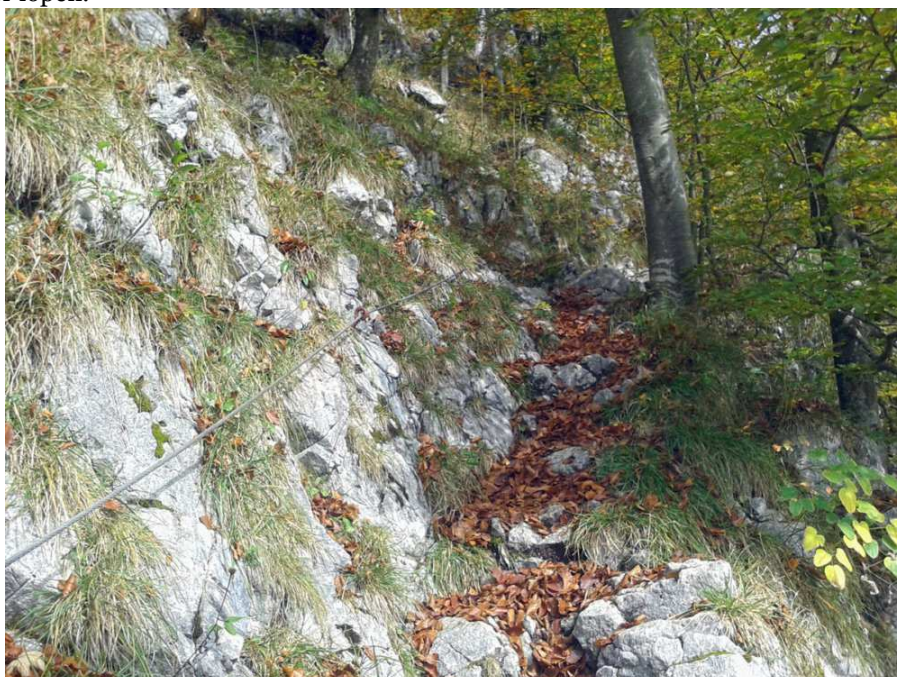
Chiemgauer 100 Meilen 2017, Alpine Erfahrung, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erforderlich.

|              |      | 2016     | 2017     | *      | **  |
|--------------|------|----------|----------|--------|-----|
| Horgering    | 18km | 16:35:00 | 16:42:00 | +00:07 | +7  |
| Lechnerhutte | 23km | 17:26:00 | 17:34:00 | +00:08 | +1  |
| Stoisser Alm | 36km | 19:49:00 | 20:13:00 | +00:24 | +16 |
| Steiner Alm  | 47km | 21:38:00 | 22:11:00 | +00:33 | +9  |
| Adlgass      | 52km | 22:33:00 | 23:01:00 | +00:34 | +1  |
| Kohler Alm   | 58km | 00:08:00 | 00:42:00 | +00:34 | +0  |
| Mauthausl    | 68km | 02:25:00 | 03:35:00 | +01:10 | +36 |
| Kaitl Alm    | 78km | 05:16:00 | 06:13:00 | +00:57 | -13 |
| Stadion      | 87km | 06:43:00 | 07:54:00 | +01:11 | +14 |

\* verschil vanaf Start

\*\* verschil met vorige VP/CP

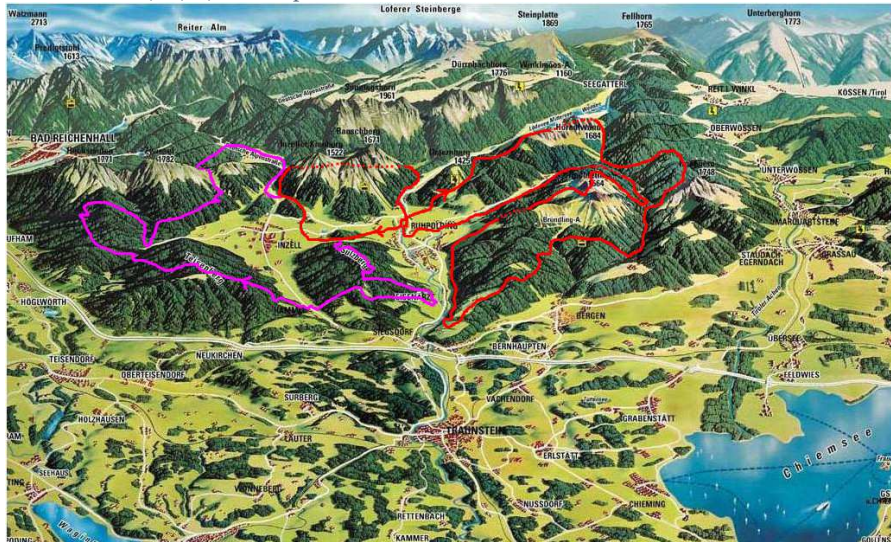
De vergelijking laat zien dat tussen elk VP/CP minuten zijn verloren. Dus iets langzamer gelopen dan vorig jaar. Zo voelde het niet! Blijkt dat ik de meeste tijd ben verloren tussen Lechnerhutte en Stoisser Alm. 16 minuten! In gedachten dat traject alweer een paar keer gelopen maar kan geen verklaring vinden voor de verloren tijd. In dit stuk wel een keer verkeerd gelopen maar dat waren geen 16 minuten. Maar misschien was het wel de combinatie van verkeerd gelopen en het langzamer lopen.



Chiemgauer 100 Meilen 2017, Weg hinter dem Rauschberg, die etwas gefährlicheren Passagen des Weges sind durch Stahlseile gesichert

# Nog 160KM VOOR DE CHIEMGAUER 100 MEILEN

Posted by [Gerik Mik](#) on 2017-07-17 at 8:02 pm



Chiemgauer 100 Meilen 2017

De afgelopen 3 jaar gestart op de Cheimgauer 100 Meilen. Elke jaar een stukje verder. Vrijdag 29/7 voor de vierde keer aan de start. Afgelopen 19 weken 1695 kilometer gelopen en nog 160 kilometer in de planning om mijn ambitie, weer een stukje verder te komen, waar te maken. Der Chiemgauer 100 Meilen Bergultra (+7500M) ist ein Natur-Trail-Erlebnislaufer, der hauptsächlich alpine Wander- und Forstwege benützt und mehrere nennenswerte und technisch sehr schwierige Anstiege und Abstiege aufweist.

Hieronder de verrichtingen van de 3 voorgaande jaren. Steeds gestart om 14:00:00. De tijden in het overzicht zijn de kloktijden niet de looptijd.

|              |       | 2014     | 2015     | 2016     |
|--------------|-------|----------|----------|----------|
| Horgering    | 18km  | 16:31:00 | 16:44:00 | 16:35:00 |
| Lechnerhutte | 23km  | 17:20:00 | 17:34:00 | 17:26:00 |
| Stoisser Alm | 36km  | 19:43:00 | 19:59:00 | 19:49:00 |
| Steiner Alm  | 47km  | 21:39:00 | 22:09:00 | 21:38:00 |
| Adlgass      | 52km  | 22:25:00 | 23:03:00 | 22:33:00 |
| Kohler Alm   | 58km  | 00:02:00 | 00:37:00 | 00:08:00 |
| Mauthausl    | 68km  | 03:10:00 | 02:54:00 | 02:25:00 |
| Kaitl Alm    | 78km  | -        | 05:39:00 | 05:16:00 |
| Stadion      | 87km  | -        | 07:16:00 | 06:43:00 |
| Unternberg   | 90km  | -        | -        | 07:36:00 |
| Horndlwand   | 98km  | -        | -        | 10:23:00 |
| Rothelmoos   | 103km | -        | -        | 12:02:00 |
| Jochbergalm  | 108km | -        | -        | 13:20:00 |
| Kohlstatt    | 116km | -        | -        | -        |
| Hoherb Alm   | 120km | -        | -        | -        |
| Maria Eck    | 128km | -        | -        | -        |
| Egg          | 135km | -        | -        | -        |
| Hochfelln    | 141km | -        | -        | -        |
| Eschelmoos   | 145km | -        | -        | 15:08:00 |
| Brand        | 153km | -        | -        | 16:42:00 |
| Zeil         | 161km | -        | -        | 17:59:55 |

[No comments](#)

## OP NAAR DE DUITSE ALPEN

Posted by [Gerik Mik](#) on 2017-06-25 at 1:27 pm

Voor april dit jaar een periode met spaarzame kilometers. Daarna bijna alle weken 100KM of meer. De basis is weer terug maar dat is nog niet voldoende. Dat bleek wel weer de afgelopen twee weekenden. Beide weekenden gestart op een 100 mijl. Eerste weekend de 100 Mijl van Sint Annen en het tweede weekend de STUNT100 in Sibbesse. Beide helaas een DNF. Bij de 100 Mijl van Sint-Annem was het na 110KM op en bij de STUNT100 was na de eerste ronde (48,4KM) de motivatie weg. Te moe om verder te gaan. Na 2 kilometer in de tweede ronde ging de knop om en ben ik terug gelopen naar de centrale verzorging.