

Der Bescheidwiser

Schicksalsberg Hochfelln – ein Bericht vom 11. Chiemgauer 100

Posted in **Aktuelles**, **Spocht** by **bescheidwiser** on 27. Juli 2015

Irgendwann im Winter bewarb ich mich um einen Startplatz für die »Kurzstrecke«, also die 100 Kilometer, beim Chiemgauer 100. Ziemlich gröÙenwahnsinnig, denn erstens war ich bis dahin weder ein Trailläufer noch ein Ultraläufer, ich war die Jahre zuvor eher ein Feierabendjogger gewesen, und zweitens hatte ich mir beim München-Marathon im Herbst 2014 einen Ermüdungsbruch im rechten Schienbein zugezogen, der mich für drei Monate völlig lahmlegte – genaugenommen war ich zu dieser Zeit also gar kein Läufer. Und dann ausgerechnet der Chiemgauer. 100 Kilometer und über 4500 Höhenmeter: unvorstellbare Dimensionen für mich. Aber meine Idee war damals gerade, etwas mit einer erheblichen Möglichkeit des Scheiterns anzugehen. Zudem hatte ich gehört, was für eine schöne Veranstaltung der Chiemgauer 100 ist, mit seiner herrlichen Strecke und seiner besonderen, familiären Atmosphäre. Jetzt kann ich sagen: Das stimmt alles.

Ich bekam einen Startplatz zugelost und tat erstmal – gar nichts. Der Winter war lang und schneereich, und ich musste überhaupt wieder ins Laufen zurückfinden. Doch je näher der Chiemgauer rückte, desto stärker wirkte er sich auf mein Training aus. Ich begann mit langen Läufen, die später sogar zwei oder drei Mal die 40 Kilometer übertreffen sollten. Ich wandte mich den Straßen ab und den Forstwegen und Pfaden im Forstenrieder Park und an der Isar zu. Ich machte Höhenmeter, zuerst Hügel, dann richtige Berge, und ich lernte, dabei die Stöcke einzusetzen. Es war nicht einfach als Vollzeitarbeiter und Patchwork-Großfamilienvater, aber für welchen ambitionierten Freizeitsportler, der nebenbei noch ein Leben hat, ist es schon einfach?

Als Generalprobe hatte ich mir den Zugspitz Ultratrail rausgesucht, fünf Wochen vor dem Chiemgauer, und zwar die Supertrail-XL-Strecke, die mit 79 Kilometern und 4100 Höhenmetern auch nicht ohne ist. Das Wetter war miserabel, wie man den zahlreichen Rennberichten entnehmen kann, so schlecht, dass die Strecke um zehn Kilometer verkürzt wurde. Aber bei mir lief es super. Die Zuversicht für den Chiemgauer wuchs. Nur leider blieb von der Zugspitze eine Reizung meiner rechten Ferse zurück, die mir zunehmend Sorgen bereitet. Ich reduzierte mein Training deutlich, verlegte einen Teil aufs Rennrad. Die Reizung wurde etwas besser, flammte aber immer wieder auf, vor allem nach profilierten Läufen. Im Rückblick war der Abstand zwischen Zugspitze und Chiemgauer viel zu knapp, zumal für einen Anfänger wie mich. Ich ging zum Arzt, der mir nach Röntgen, Ultraschall und Abtasten beschied, die tragenden Bauteile – Sehne und Knochen – seien gesund. Vielleicht ein ultrazart Schleimbeutel. Ich solle die Ferse weiterhin schonen. Aber kein Startverbot für den Chiemgauer. Ich war erleichtert.

Dennoch fuhr ich mit gemischten Gefühlen nach Ruhpolding, entsprechend den gemischten Signalen aus meinem Körper. Die Form schien zu passen, aber würde die Ferse mitmachen? Ich hatte keine Ahnung. Es blieb nur, zu starten und zu schauen.

Am Tag vor dem Start für die 100 Kilometer war das Briefing und der etwas skurrile Start der Hundertmeiler, die sich nach dem Signal von Gi Schneider nur widerwillig in Bewegung zu setzen schienen. Die Stimmung war so nett, wie ich es nie zuvor bei einer Sportveranstaltung erlebt habe. Viele Leute kannten sich untereinander, und wer niemanden kannte, wurde umstandslos aufgenommen.

Nur das Wetter mal wieder. Die Hundertmeiler starteten noch in drückender Schwüle. Doch für den nächsten Tag war eine Kaltfront mit heftigen Gewittern angesagt. Ich schlief schlecht in dieser zu warmen Nacht. Doch ich fühlte mich gut, als um drei Uhr der Wecker klingelte. Es gab mein Standard-Vorwettkampfrühstück, bewährt schon seit Radrennzeiten: Brei aus Haferflocken und Milch mit Honig und einer Prise Salz, dazu Koffein-Tabletten. Nichts für Gourmets, aber es funktioniert.

Auch beim Start um fünf Uhr im Waldstadion an der Traun war die Stimmung ruhig und angenehm. Lauter ernste, entschlossene, freundliche Gesichter. Keine aufgedrehten Wichtigtuer. Kein albernes Drängeln. Kein Dampfplauderer mit Verstärkeranlage. Und auch das sonst übliche »Highway to hell« von AC/DC habe ich nicht vermisst.

Sekundengenau ging es los, etwas dynamischer als bei den Hundertmeilern – und sofort spürte ich die Ferse. In diesem Moment musste ich mich fragen, ob ich überhaupt die erste Schleife von 26 Kilometern um den Rauschberg schaffe. Der erste sanfte Anstieg. Die Ferse machte sich deutlicher bemerkbar. Au weia.

Aber dann dachte ich an etwas anderes – und die Ferse verstummte. Für den Rest des Laufs meckerte sie still vor sich hin, wurde aber nicht schlimmer. Sie hat mich wohl nicht wesentlich gebremst. Danke, meine Ferse! Jetzt kannst du dich endlich erholen.

Diese erste Schleife ist nicht ganz so harmlos, wie sie in manchen anderen Berichten rüberkommt. Die ersten Kilometer auf weiten Forstwegen sind noch einfach. Dann kommt bald der abschnittsweise ruggig Alpensteig an der Nordflanke des Rauschbergs (Korrektur dank Reiner: Südfanke!). Hier zog sich das Feld augenblicklich auseinander, ich lief fast die ganze Zeit allein. Nur einmal überholte mich Marcel mit der Startnummer 47 und einer fantastischen Stocktechnik.

Nach 2 Stunden und 42 Minuten war ich zurück im Stadion, nassgeschwitzig in der feuchtwarmen Morgenluft. Ich wechselte in ein ärmelloses Hemd, schulterte den dort deponierten Rucksack, griff die Stöcke und ließ die Handflasche zurück, die ich auf die erste Runde mitgenommen hatte. Erst jetzt gehe das Rennen richtig los, hatten mir die alten Hasen vorher gesagt.

Als erstes großes Hindernis der zweiten Schleife stellt sich den Läufern die Skipiste am Unternberg in den Weg. Horrend steil, aber rhythmisch zu steigen. Genau mein Terrain – solange es bergauf geht. Mit beherztem Stockeinsatz schob ich mich voran im Feld. Dann kam ein Geläuf, das mir weniger lief: ein Auf und Ab technischer Singletrails mit Wurzeln, lockeren Steinen und Matsch. Hier waren andere um mich herum schneller. Bald jedoch stellte der Weg sich wieder auf und mündete in den berüchtigten Anstieg zur Hörndlwand. Ich hatte wieder Oberwasser.

Noch berüchtigt als der Aufstieg ist allerdings der Abstieg von der Hörndlwand ins Röthelmoos. Was mich betrifft, wurde er seinem Ruf gerecht. Er ist steil, stufig, rutschig und wurzelig. Ich tapste ihn herunter wie ein verirrter Seilbahntourist und staunte über meine Mitläufer, die ihn leichtfüÙig heruntersprangen. Ich muss dringend an meiner Downhill-Technik arbeiten. Immerhin die gute Nachricht: Ich bin auf den 100 Kilometern kein einziges Mal gestürzt.

Auch ich war irgendwann herunter von der Hörndlwand und gelangte über ein kurzes Flachstück zu einer dieser üppig bestückten Verpflegungsstationen. Ich nahm Butterbrezen, Schokolade, Kuchen und Cola. Überhaupt habe ich an diesem Tag vermutlich mehr Cola getrunken als in den 43 Jahren meines Lebens zuvor. Sonst hasse ich das Zeug. Aber es klickt! An diesen Verpflegungsstationen muss man sehr streng mit sich sein, um nicht zu viel Zeit zu verträdeln.

Auf dem folgenden Aufstieg zum Hochsattel, zuerst über sanft ansteigende Forstwege, dann über steile Wiesenpfade, holte ich ein paar von den flotten Downhillern wieder ein. Und ich überholte einige Hundertmeiler, sichtlich gezeichnet von den Strapazen und nicht immer bei voller Sprachkompetenz. Aber alle freundlich und bei guter Moral. GroÙen Respekt für diese Helden. Und Heldinnen!

Nach dem Hochsattel der nächste hochprigre Downhill. Aus dem Überholen wurde wieder ein Überholtwerden. Aber mittlerweile war mir das egal. Ich hatte meinen Rhythmus gefunden. Die Hälfte der Streckenlänge und mehr als die Hälfte der Höhenmeter waren gemeistert. Ich ahnte, dass ich es schaffen kann, wenn nichts Außergewöhnliches mehr passiert. Und ich freute mich auf meine Frau und meinen kleinsten Sohn (2). Sie warteten an der Verpflegungsstation in Kohlstatt bei Kilometer 55. Als ich eintraf, aÙ der Sohn den Läufern gerade die Pfannkuchen weg. Ich stärkte mich ebenfalls, wechselte das Hemd und die Socken und blieb ein bisschen zu lang.

Nun kam das wohl steilste Stück der gesamten Strecke, wieder eine Skipiste hoch – mit frisch gefülltem Bauch. Oben spürte ich zum ersten Mal die Ermüdung. In den Stunden zuvor hatte ich mich auf das Zwischenziel Kohlstatt konzentriert, jetzt lief ich irgendwie ins Nichts. Zudem wurde die Strecke wieder abschüssig. Hier hatte ich wohl meine mental schwächste Phase. Ich fühlte mich nicht schlecht. Einfach nur blah. Ein Gel plus Salztablette beschleunigte mich nicht. Es zog sich arg bis zum Wallfahrtsort Maria Eck, wo die nächste Verpflegung wartete.



Im Ziel

Maria Eck ist der geographische Wendepunkt der Strecke, ab hier geht es auf den letzten und längsten Anstieg zu: den Hochfelln. Und auch meteorologisch schlug die Situation um. Ziemlich unerwartet (für mich) brach ein heftiges Unwetter los. Sturmböen und starker Regen. Ich rettete mich in die offene Garage, an der die Verpflegungsstation aufgebaut war. Dort standen schon einige Läufer und starteten rathlos in den Regen. Wir berieten uns und beschlossen: Regenjacken an und weiterlaufen. Nass waren wir ohnehin schon, und kalt würden wir eher beim Warten. Außerdem geht es die nächsten 8 Kilometer durch die Wald, ziemlich flach auf gut laubbaren Singletrails. Da macht Regen nichts.

Aber »gut laubar« ist halt so eine Sache nach 70 Kilometern. Als Ingrid, die spätere Siegerin der Frauenwertung, das Tempo etwas forcierte, flog die Gruppe auseinander. Ich biss die Zähne zusammen und blieb als einziger an Ingrid dran. Ein Glück, wie sich bald zeigte. Ingrid und ich verstanden einander prächtig. Wir hatten auf allen Terrains das gleiche Tempo und zogen uns gegenseitig. Die nächsten fünfeinhalb Stunden blieben wir zusammen, bis ins Ziel.

An der Verpflegungsstation in Egg am Fuß des Hochfelln war die Stimmung gedrückt. Laut Regen- und Blitzradar drohten in den nächsten Stunden weitere Gewitter über dem Hochfelln. Weiterlaufen war ein Risiko – und gerade in Egg bot sich die Option, auf die verkürzte 80-Kilometer-Strecke direkt runter nach Ruhpolding abzubiegen. Die meisten Läufer nahmen sie wahr. Aber ich wollte weiter. Es schüttete zwar weiter, und es würde heftig stürmen dort oben, aber die Luft konnte nicht sehr kalt sein, und es gewitterte gerade nicht mehr. Außerdem bot das Hochfellnhaus am Gipfel eine sichere Zuflucht. Ingrid und ich waren uns einig, weiterzulaufen.

Die Entscheidung erwies sich als richtig. Beim Aufstieg störte das schlechte Wetter kaum. Oben verpflegten wir uns kurz und machten uns an den Abstieg auf der anderen Seite. Die Böen peitschten uns den Regen um die Ohren. In dieser Phase bewährte sich meine Jacke (Montane Minimus Smock) großartig. Keine 170 Gramm wiegt sie, hat mir dennoch Wind und Regen vom Leib gehalten und mich nicht im eigenen Dampf schmoren lassen.

Wenige Höhenmeter unter dem Gipfelbereich ließ der Wind nach, bald auch der Regen. Aber egal bei welchem Wetter, dieser Abstieg ist der fieseste. Zuerst dichte Latschen und tückische Wurzeln, dann schmieriger Plattenkalkstein, dann Geröll an der Traktionsgrenze. Ingrid ist in solchem Gelände auch nicht schneller als ich, und so krochen wir in bedächtigerem Tempo hinab zur Verpflegung im Eschelmoos.

Dort hatten wir die größeren Schwierigkeiten hinter uns. Vor uns lagen nur noch gut 15 Kilometer einfache, überwiegend abschüssige Strecke. Aber ausgerechnet dieser Abschnitt war der härteste für mich. Die Beine und die FüÙe taten nun richtig weh, besonders beim Bergablaufen. Die Energiespeicher waren leer, und ich konnte und wollte nichts mehr essen. Auch Ingrid stöhnte und jammerte. Aber sie ist zäher als ich. Je näher wir dem Ziel kamen, desto schneller wurde sie. Zum Schluss konnte ich mich nur noch an ihre Fersen heften.

Und dann waren wir plötzlich wieder im Stadion. Eine halbe Runde auf der Bahn. Ingrids Hund stürzte auf sie zu, und mein Sohn auf mich. Mit ihm auf dem Arm überquerte ich nach 15 Stunden, 55 Minuten und 30 Sekunden die Ziellinie. Dann nur noch Glück und Er schöpfung.

Zuletzt ein paar weitere Lobesworte zur Veranstaltung: Es ist fast unglaublich, was man beim Chiemgauer 100 für 40 Euro Startgeld kriegt. Die Organisation, die Markierung, die Verpflegung: alles richtig super. Hier ist keine Event-Agentur am Werk, sondern Leute mit Herz und Überzeugung. Der ganze überflüssige Quatsch von Großveranstaltungen wie dem Zugspitz Ultratrail entfällt – keine Blechmedaillen, kein Startbeutel mit nutzlosen Geschenken, keine Sportartikelmesse. Auf jeden Läufer kommt ein halber Helfer, sagte Gi Schneider bei der Siegerehrung. Da warten nette Menschen freiwillig die ganze Nacht im Regen auf dem Berg, damit ein paar Hundertmeiler eine warme Suppe kriegen. Das ist großartig! Ich komme wieder.

Tobias Hürter

Ausrüstung:
Schuhe: Inov-8 Race Ultra 270
Socken: Injinji Trail 2.0
Hose: Inov-8 Race Elite 140
Unterhemd: Falke Athletic
Shirt: Gore Running Wear
Jacke: Montane Minimus Smock
Rucksack: Salomon S-Lab 12
Stücke: Leki Microstick Carbon
Eigenverpflegung: Riegel und Gels von Mulebar, Saltsticks

Teilen Sie dies mit:

[Twitter](#) [Facebook](#)

[Liken](#) [2 Bloggern gefällt das.](#)

Ähnliche Beiträge

[Stufen, Steine, Steilküste – Bericht vom Madeira Island Ultra-Trail 2017](#) In "Spocht"

[No sleep till Bruneck](#) In "Südtirol"

[Daneben geschrieben](#) In "Journaille"

Tagged with: [Chiemgauer 100](#), [Rennbericht](#), [Sport](#), [Trailrunning](#), [Ultralaufen](#)

7 comments

« [Billshij](#) [No sleep till Bruneck](#) »

7 Antworten

Subscribe to comments with RSS.

Sven Winkelmann said, on 28. Juli 2015 at 06:52

Toller Bericht und Dein Fazit trifft es auf den Punkt! Von Läufer für Läufer, besser gehts nicht. Glückwunsch zu Deinem hart erkämpften Finish!

Antworten

bescheidwiser said, on 28. Juli 2015 at 08:54

Danke, Sven!

Antworten

bescheidwiser said, on 29. Juli 2015 at 15:48

Hallo Sven, ich habe erst jetzt gesehen, dass du die 100 Meilen gelaufen bist. GroÙen Respekt und Gratulation!

Antworten

Reiner T. said, on 28. Juli 2015 at 07:42

Toller Bericht, Tobias. Aber ist der „Alpensteig“ von Zwing zur Kaitalm nicht an der SÜDflanke des Rauschbergs??

Antworten

bescheidwiser said, on 28. Juli 2015 at 08:54

Uh, ja! Das muss korrigiert werden. Danke!

Antworten

veronaskinderstube said, on 28. Juli 2015 at 09:56

Hat dies auf Marathon Team Weil rebloggt und kommentierte:
Tobias, Du warst genau zur richtigen Zeit am richtigen Ort mein Mitläufer – Dafür danke ich Dir. Es war grossartig mit Dir ab Maria's Eck zu laufen. Ingrid

Antworten

bescheidwiser said, on 29. Juli 2015 at 15:51

Das freut mich sehr, Ingrid! Lieben GrüÙ an den Rhein von Tobias

Antworten

Kommentar verfassen

Gib hier deinen Kommentar ein ...

Kategorien

[Kategorie auswählen](#)

Tags

Android Bericht
Bewusststein [Bruneck](#)
[Bullshit Chiemgauer 100 Evolution](#)
[Freischreiber Geist](#)
Geistesgeschichte [Google](#)
[Hamburg Höhenweg Inception iOS](#)
iPhone [Larkin Lyrik Madeira](#)
[MIUT Nobelpreis Physik Privatsphäre](#)
[Psychologie Rennbericht. Romantik](#)
[Schlafen Schmutzger Seele Sport](#)
[Steinzeit Staring Street View](#)
[Subjektivität Südtirol](#)

Trailrunning

Twitter

Ultralaufen

[Zukunftskongress](#)

Blogroll

[Größer geht nicht](#)
[Hohe Luft](#)
[mental Luff](#)
[Short Sharp Science](#)
[The Loom](#)

Mein Twitterfeed

<https://t.co/yvg5j0jBCr>
1 hour ago
Tochter (10) in Südtirol will Weihnachten bei ihrer Familie in München feiern. Ich geb's jetzt auf, die Reiseregeln...
twitter.com/ff/status/1...
6 hours ago
@splatne Hirschulatsch vom Bernardi ♡ 1 day ago

RT @ffmuenchen: Heute vor 60 Jahren geschah das Unvorstellbare: Mitten über der Münchner Innenstadt stürzte ein Flugzeug kurz nach dem Start... 1 day ago
@alekie79 @ff_Magazin Der Arzt, dem die Maske unter der Nase hängt? 2 days ago
[@bescheidwiser folgen](#)

RSS

[S](#)

Die Hundertmeiler

Impressum