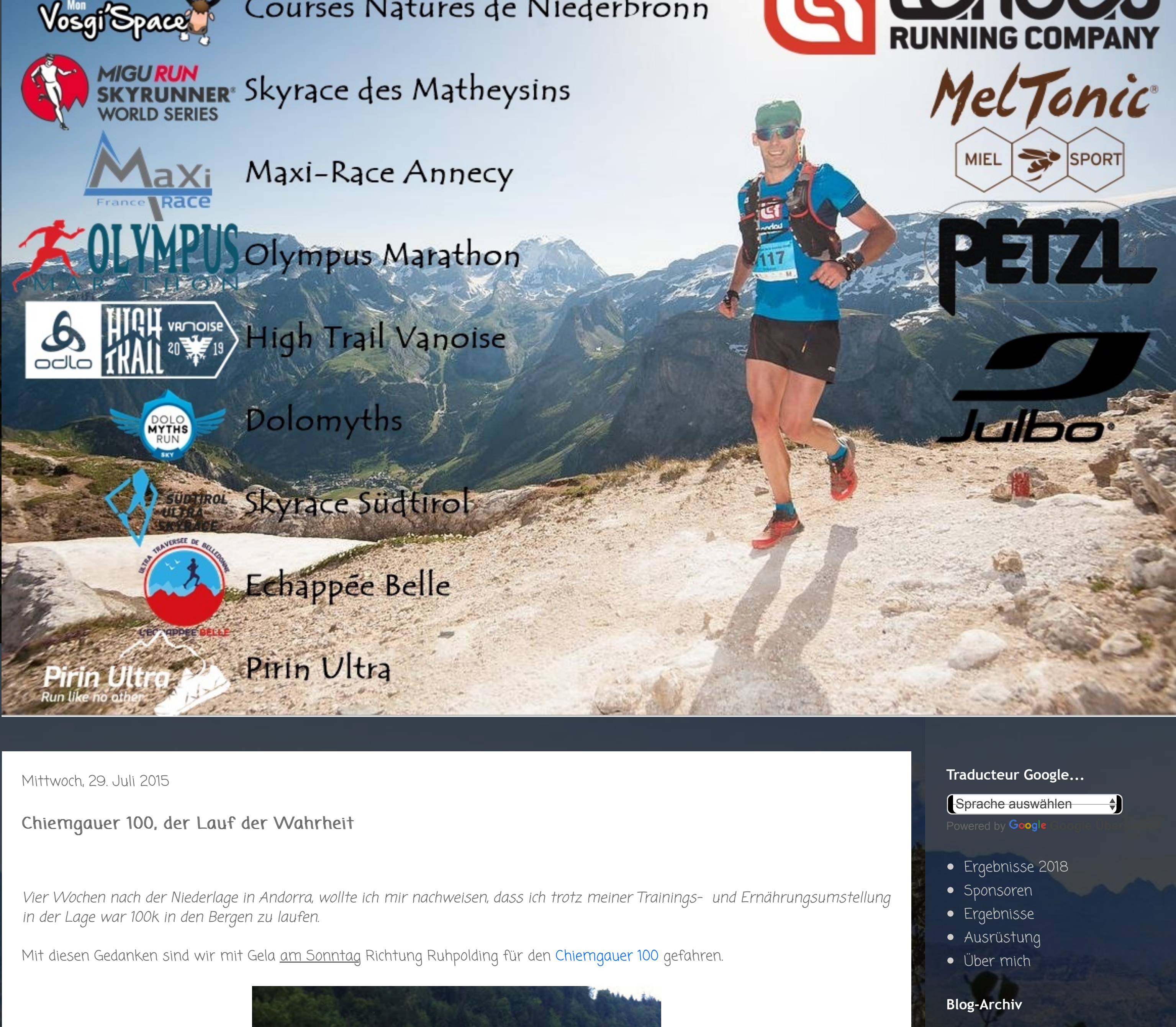




Mittwoch, 29. Juli 2015

Chiemgauer 100, der Lauf der Wahrheit

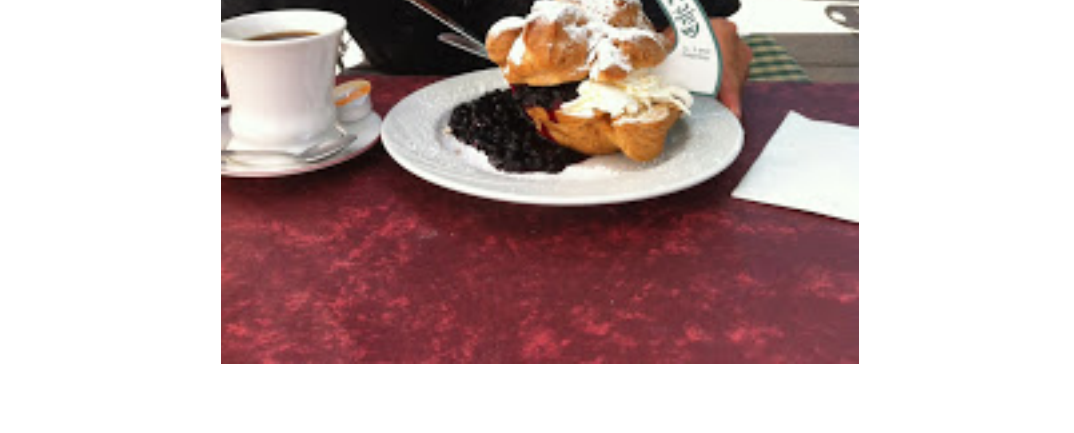
Vier Wochen nach der Niederlage in Andorra wollte ich mir nachweisen dass ich trotz meiner Trainings- und Ernährungsumstellung in der Lage war 100k in den Bergen zu laufen!

Mit diesen Gedanken sind wir mit Gela am Sonntag Richtung Ruhpolding für den Chiemgauer 100 gefahren.

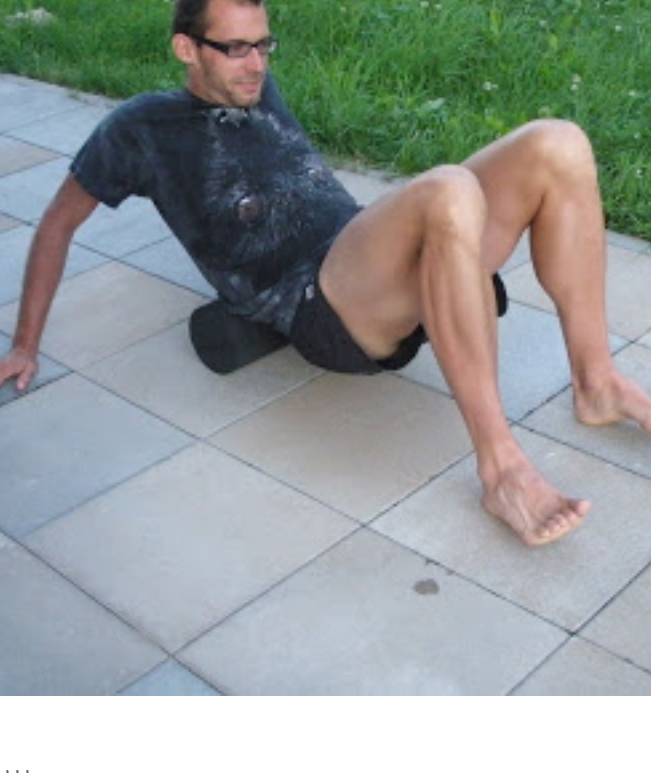


Am Montag ging es los mit der Erkundung von Egg nach Egg über Hochfellen, Eschelmoss, Köhlstatt (und seine achels Wieseln), Maria Eck. Ich bin noch nicht fit. Ich denke mein Körper ist von Andorra und der folgenden harten Trainingswochen weit von regeneriert. Nichtsdestotrotz kann ich die Landschaft genießen und stelle fest, dass ich eigentlich schon mal in Maria Eck geschlafen hatte. Es ist fast ein Jahre her, vor dem TAR. Die Welt ist wirklich klein.

Am Dienstag will ich den 2. Berg sehen: Hörnldiwand. Start von der Wohnung in Ruhpolding über Unterberg. Die Strecke ist echt nett. viele Trails, keine große Steigung alles lauffbar. Ich habe echt Spaß dabei. Köhrnte es sein, dass ich in solchen Bergen noch laufen kann? Die Hoffnung steigt!



Um diese kleine Erfolg zu feiern fahren wir zum Windbeutelgräfen um einen Lohengrin zu essen!! Zum Glück bin ich komplett nüchtern gelaufen!!

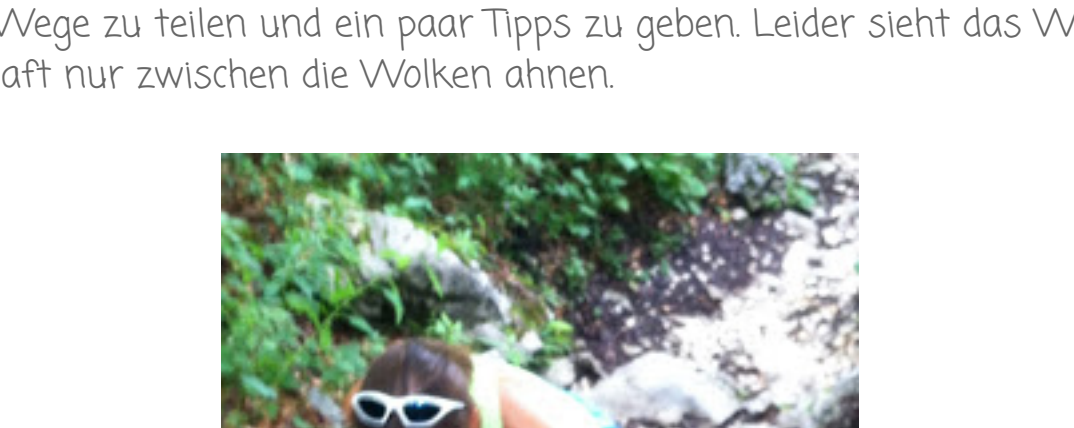


Blitzbald, da Anna gegen Mittag ankommt, entscheide ich mich für eine kurze Runde und zwar die von der Wohnung bis zum Käheralm und zurück über den steilen Abschnitt. Es macht echt Spaß! Ich bin sehr zügig unterwegs, springe hin und her. So soll es sein, Beine sind da Cardio spielt mit! Es tut gut sich wieder fit zu fühlen!!

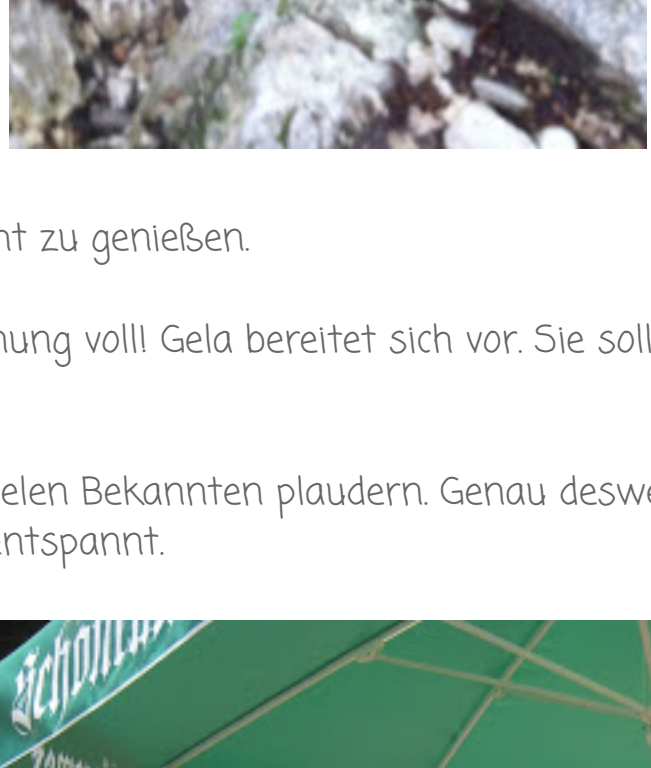


Darüber hinaus ist jetzt Anna da, alles wird gut!!

Dienstag, Anna möchte entdecken wie meine Wege und meine Berge sind, dann also nach Mal hoch zur Hörnldiwand!



Es macht echt Spaß mit ihr diese Wege zu teilen und ein paar Tipps zu geben. Leider sieht das Wetter nicht so gut aus und wir können die atemberaubende Landschaft nur zwischen die Wolken ahnen. Nächstes Mal wird es besser!



Zurück zum Wohnung um die letzte echte Nacht zu genießen.

Freitag, Ankunft von Markus, jetzt ist die Wohnung voll! Gela bereitet sich vor. Sie soll um 11 Uhr die 100 Meilen starten. Das wird für sie ein großes Abenteuer!

Wir begleiten sie zum Start und können mit vielen Bekannten plaudern. Genau deswegen mag ich diese kleineren Veranstaltungen. Man kennt sich und die Stimmung ist immer entspannt.



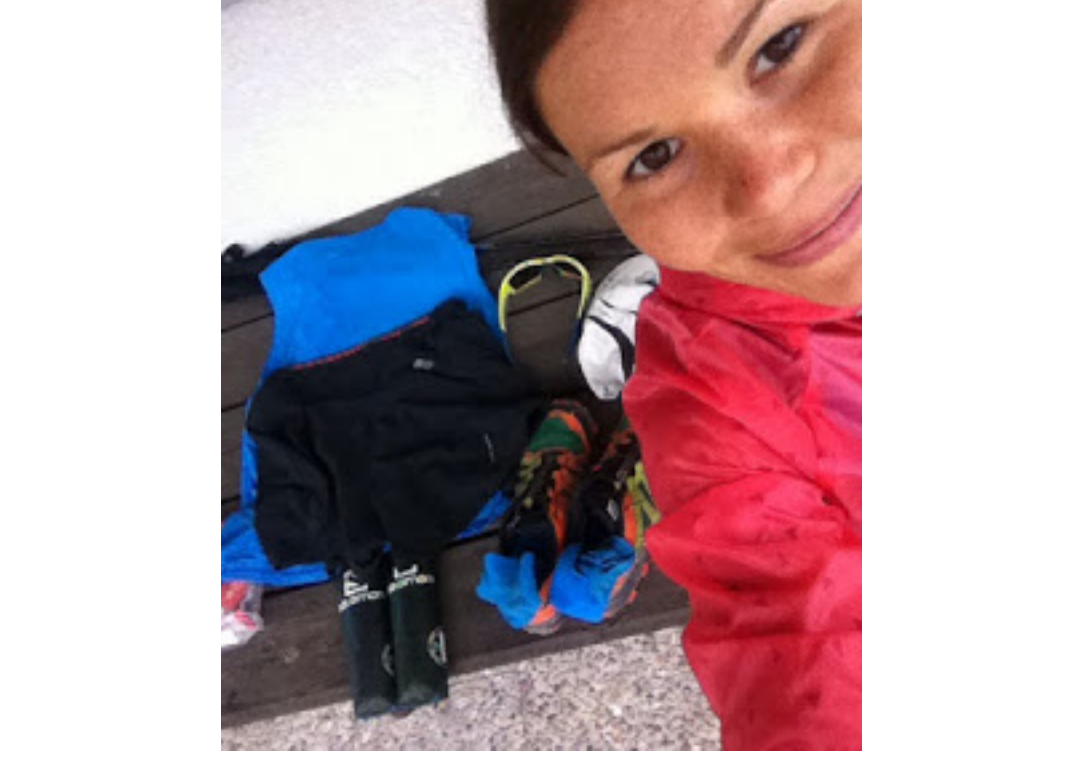
Um 1400 starten die erste: Ciao Gela wir sehen uns morgen!



Kurz vor der Briefing gehen wir mit Markus zum Kryotherapie. Dafür nutzen wir den Fluss. Es ist arschkalt! Es sticht wie Messer! Danke Anna für die tolle Idee. Nach 5 Mal 30 Sekunden, höre ich auf Genug Quäler!!

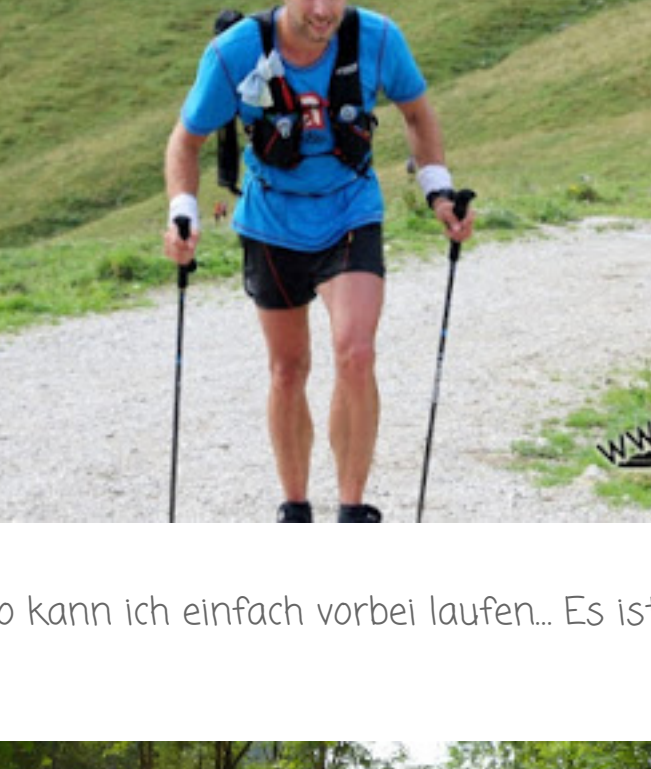
Nach dem Briefing schnell ins Bett, da ich um 03 Uhr aufstehen muss!! An dem Moment hasse ich diese 5 Uhr morgens Start.

Samstag 03 Uhr... Aufstehen. Ich habe schlecht geschlafen, ich bin gestresst. Ich habe Angst! Was wäre wenn ich nicht mehr in den Bergen laufen kann. Was wäre wenn mein Training nicht wirksam ist... Einfach zu viele Fragen!



Um 5 stehe ich vor der Startlinie. Ich weiß, dass Gela aufhören wird. In der Dämmerung ist der Start gegeben. Ich laufe los. Sehr schnell trennen sich 3 Läufer vorne geführt von Alois, der Gewinner von 2014. VVlr sind zu Viert. Das Tempo ist schnell aber eigentlich ganz. O. Nach ca. eine Stunde sind wir am Alpine Steig. Es soll gefährlich und beeindruckend sein... Ich will nicht hochmäßig sein aber es ist ein Kinderspiel! Egal. Mein Po tut mir trotzdem weh. Weiter!

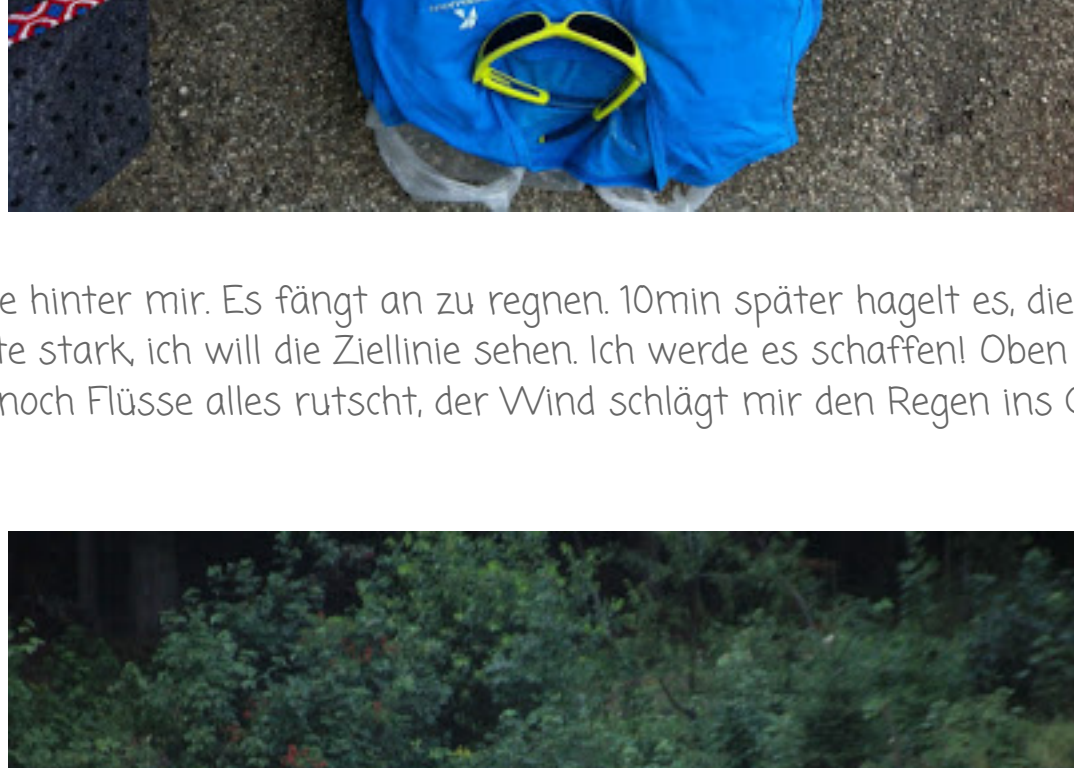
Nach 2h20 ist die erste Schleife und damit sind die erste 26k erledigt. Anna hat meine Verpflegung vorbereitet. Wie für die Profs, damit gewinne ich ordentlich Zeit beim Umziehen und Flasche auffüllen. Perfekt!



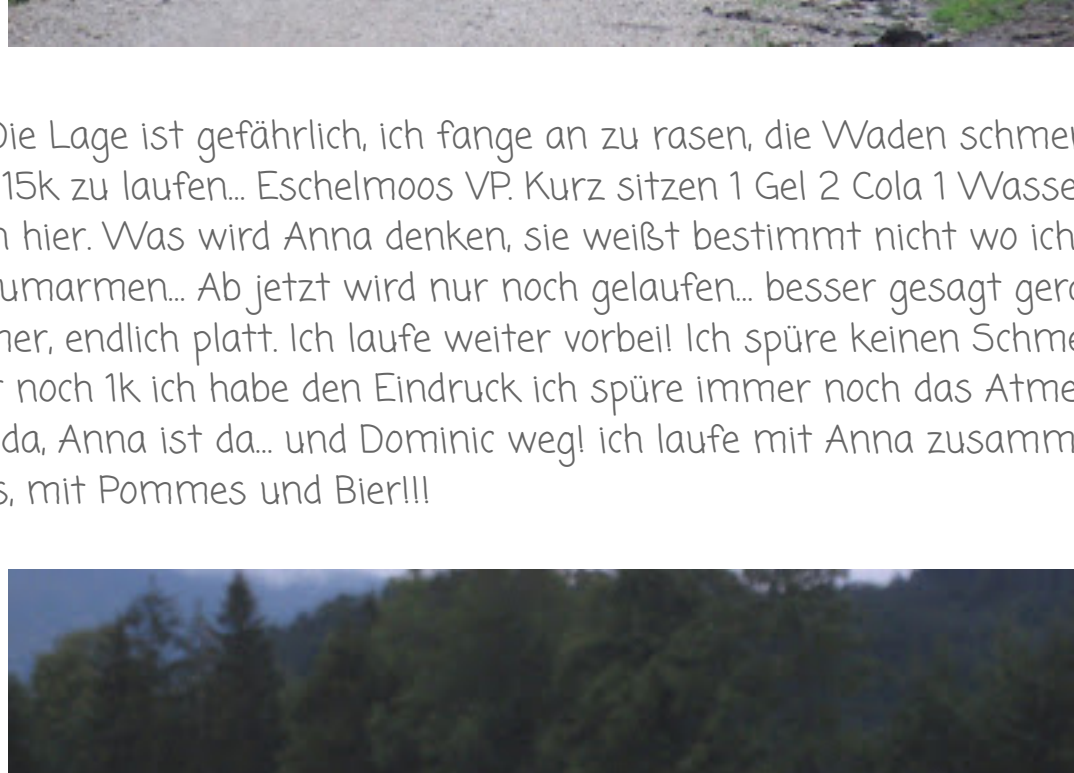
Ich wünsche mir die 2 erste schießen sich ab. So kann ich einfach vorbei laufen. Es ist gerade sehr warm... nichts ist unmöglich! Am Maria Eck ist der Dominic noch in Sichtweite.



K75 VP Egg. Anna ist wieder da und alles ist wieder top vorbereitet. Sie sagt die 2 erste wären immer noch top fit! Tom Wagner, erster der 100 Meilen auch ich entscheide mich für die Defensiv. Das ist jetzt stark, bedeckt es heißt die Wärme wird niemand mehr rausholen. Die letzte Steigung der letzte Berg steht vor mir. Ich bin zuversichtlich. Ich werde es schaffen.



Nach 30min habe ich die Hälfte hinter mir. Es fängt an zu regnen. 10min später hagelt es, die Spitze ist im Nebel. Es wird hart. Sehr hart, aber mental bin ich heute stark. Ich will die Ziellinie sehen. Ich werde es schaffen! Oben ExpressVP. Jacke anziehen und schnell runter... die Wege sind nur noch Flüsse alles rutscht, der Wind schlägt mir den Regen ins Gesicht. Ein falscher Tritt und alles wäre für die Katz...



Es donnert. Jetzt habe ich Schiss. Die Lage ist gefährlich, ich fange an zu rasen, die Waden schmerzen, krampfen sich, ich bin am Ende und habe trotzdem mehr als 15k zu laufen... Eschelmoss VP. Kurz sitzen 1 Gel 2 Cola 1 Wasser und weiter... Gewitter ist in unmittelbare Nähe, ich will weg von hier. Was wird Anna denken, sie weißt bestimmt nicht wie ich bin und muss sich Sorgen machen... Ich will sie beruhigen, sie umarmen. Ab jetzt wird nur noch gelaufen... besser gesagt gerannt! Kurz vor Brand sehe ich Dominic, er ist endlich mal langsamer, endlich platzt ich laute weiter vorbei. Ich spüre keinen Schmerz mehr... Weiter schneller... Brand, Windbeutelgräfen nur noch 2k, nur noch 1k ich habe den Eindruck ich spüre immer noch das Armen von Dominic im Nacken. Und dann die Erleichterung Stadion ist da. Anna ist da... und Dominic weg! Ich laufe mit Anna zusammen über die Ziellinie. Alle sind da. G! (Veranstalter), Gela, Marcel, Markus, mit Pommes und Bier!!



Ich habe es geschafft. Ich kann noch laufen. Ich bin glücklich. Andorra war einfach nicht mein Rennen, es ist so. Das liegt noch über meine Grenze, aber mein aktuelles Training UND mentales Gleichgewicht sind da und es funktioniert besser als je zuvor.



Dominic kommt 4 Minuten später! Die 3 Ersten sind innerhalb von 15min angekommen. 15min für 12h Rennen. Das ist gar nichts! Es war einfach ein top Rennen.

Jetzt wird getracht, geduscht und natürlich massiert (mit Tom, Gewinner der 100 Meilen)



Markus hatte leider nach seinem erfolgreichen Irrman in Frankfurt kurz davor nicht mehr die Kraft, die Strecke durchzuziehen. Schade, nächstes Mal vielleicht.

Am Abend feiern wir es wie es sein soll. Alles ist einfach perfekt.

Sonntag, aufstehen, auslaufen... alles tut weh... Solche Muskelkater habe ich nie gehabt... Ich spüre, dass ich mich gepuscht habe. Aber es hat sich gelohnt.

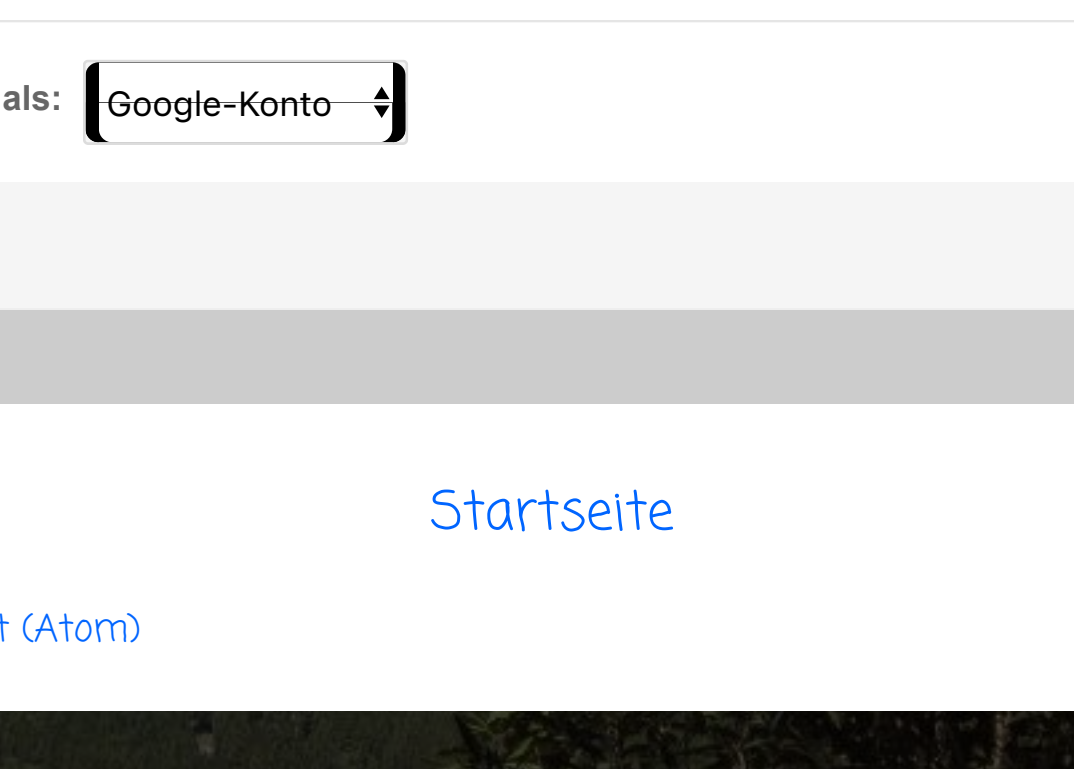
Danach, Siegerehrung, zusätzlich zu den Teilnehmern und dem Veranstaltungsteam sind Rudi und Carmen da. Es freut mich sie wieder zu sehen. Ich bekomme ein Pokal und was für ein! Es ist mein schönste Trophäe. Dies Rennen ist in jedem Hinsicht ein Geheimtipp! Meine Meinung nach viel interessanter als der Lauf in Vöhrersteingebirge Ende Juni. Leider müssen wir bald zurück.



Heute ist alles vorbei, ich denke noch Mal darüber nach. In 2015 hat sich bei mir viel geändert. Nicht nur was Laufen angeht sondern auch Sport, Ernährung und besonders Privat. Halbzeit und ich bin einfach glücklich. 2015 ist und wird ein schönes Jahr.

Ergebnisse an der Halbzeit:

5 Rennen, 1 absolviert, 1 Aufgeben und 3 Podest. Es kann so weiter gehen, danke an alle die mich bis jetzt unterstützt haben!



Eingestellt von [Terristeger](#) um 22:55



Keine Kommentare.

Kommentar posten

Gib einen Kommentar ein...

Kommentar schreiben als: [Google-Konto](#)

Verifizieren

Vorschau

[Neuer Post](#)

[Startseite](#)

[Älterer Post](#)

Abonnieren [Kommentare zum Post \(4 von\)](#)