

<https://www.asbach-lauftreff.de/post/noch-6-tage-bis-zum-start>

Morgen geht's los!

Am 1. August 2020 startet der Chiemgauer 100. Mit am Start für den Lauftreff Asbach: Andi E. (29) aus München. Im Liveticker könnt ihr die letzten Tage vor dem Start verfolgen und dann am 1. August ab 6 Uhr stündlich, wie es Andi geht und wo er gerade läuft.

31. Juli 2020 Ich sitze auf meinem Balkon und kann mich kaum bewegen: es hat um 20 Uhr immer noch 31 Grad und eine Wespe hat mich vorhin im Garten in den rechten Fußspann gestochen. An Laufen mag ich momentan gar nicht denken. Wie Andi das morgen schaffen soll: 100 Kilometer bei der Hitze und dann auch noch bergauf! Ich weiß nicht, warum mir ständig Bilder von mittelalterlichen Folterkellern in den Sinn kommen...

Also gut: es wird langsam Ernst. Ernst macht sich bereit. Also Andi... Um 17.30 Uhr ging es mit der Nudelparty los. Trotz der gegenwärtigen Corona-Pandemie ist die Situation vor Ort sehr entspannt. Es gab eine gute Auswahl an verschiedenen Nudelgerichten, die nicht nur lecker waren, sondern was für Andi wichtig ist: "Nachschlag gab's zudem auch noch!"

Ansonsten ist das Hygienekonzept nicht viel anders, als wir es auch aus dem Alltag gewohnt sind. Es gibt ein Einbahnstraßen-System wie in Schule oder auf der Arbeit und man muss selbstverständlich eine Nasen-Mund-Bedeckung tragen beim Abholen der Startunterlagen oder beim Essen fassen.

Es ist eine bunt gemischte Truppe an Läufern, die sich morgen auf die Strecke begeben wird, teilt Andi mit. Alles dabei: von jung bis alt und von sportlich bis unспортlich - "zumindest auf den ersten Blick", meint Andi. Wir daheim gehen mal davon aus, dass Andi zur Gruppe jung und sportlich gehört...

Und was geht heute Abend noch? Gerd und ich sind heute 90 Kilometer Rad im Odenwald gefahren und empfehlen, noch den einen oder anderen Schoppen Wein zu trinken. Andi ist da etwas vernünftiger und hofft ganz bescheiden, dass er heute gut schlafen kann... Das hindert uns natürlich nicht daran, noch einen Schoppen einzuschenken...

30. Juli 2020 Es sind die Hundstage. Asbach 18 Uhr: es startet ein kleines Trüpplein Asbacher Lauftreffler bei 31 Grad Hitze im Schatten. Zwei Walker, drei Läufer und zwei Radbegleiter. Leider haben die Radbegleiter kein gekühltes Bierfässchen dabei, was wir nach zwei Dritteln der Strecke enttäuscht bemerken. Natürlich ist Andis bevorstehende Tortour eines unserer Gesprächsthemen. Wird er es diesmal schaffen - auch noch bei dieser Hitze? Bernd ist davon überzeugt: "Diesmal klappt es vor allem, weil es mental stimmt." Er schätzt dabei Isis Mitwirkung hoch ein: "Sie hat ihn lassen." Mit anderen Worten: seine Ehefrau hat ihn unterstützt und ihm die vielen Laufkilometer Freiraum gelassen. "Außerdem will sie es selbst, dass er es schafft!" Auch Michaela rechnet fest damit, dass es Andi ins Ziel schafft. "Das Training stimmt einfach: was er an Strecke und an Höhe gepackt hat!" Gerd dagegen wiederholt mahnend seine Worte: "Disziplin und Respekt!" Da muss ihm Andi aus der Ferne Recht geben: "Gerds Ratschläge sollte ich unbedingt beachten, schließlich weiß Gerd aus Erfahrung, wovon er spricht."

Ansonsten ist Andi bereits mit Packen beschäftigt. Es will genau überlegt sein, was in den Rucksack kommt, den er 100 Kilometer auf dem Buckel mit sich schleppen wird. Diesmal

wird es weniger sein als sonst, da die Strecke weder hochalpin ist noch viel als Pflichtausrüstung vorgeschrieben ist. Hauptsächlich Essen und Trinken wird ins Ränzelt gepackt, Gels und Riegel vor allem, ein Trinkbecher, eine Essenschale, Mütze, Sonnenbrille und Sonnencreme - wen wundert's angesichts der Wetteraussichten! Morgen mittag ist dann schon die Anreise. Um 17.30 Uhr startet die Nudelparty, um noch einmal kräftig Kohlenhydrate zu bunkern, wobei nicht viel Zeit dafür bleibt, denn schon um 18 Uhr findet das Briefing statt. Danach geht es auch gleich zurück ins Hotel. Dort wird Andi nochmal (und nochmal) den Rucksack prüfen, ob er an alles gedacht hat, seine Streckenplanung das hundertste Mal anschauen - und dann geht's früh ins Bett, um wenigstens ein paar Stunden zu schlafen: denn um vier Uhr früh klingelt unbarmherzig der Wecker.

Und wie wird sich Andi belohnen, wenn er es dieses Mal schafft und im Ziel die Arme hochreißen kann? "Gute Frage", meint er wortkarg wie üblich, "ankommen reicht eigentlich als Belohnung schon aus." Dann feiern halt wir Leser!

29. Juli 2020 100 Kilometer rennen - das kann ich mir nur schwer vorstellen. Vor allem: was geht dir dann alles durch den Kopf? Fokussieren sich die Gedanken dann nicht sehr schnell auf das kleine Reißen im Knie oder das Zwickeln in der Wade? Andi hört deshalb beim Laufen normalerweise Musik. Bei einem Berglauf ist ihm das aber nicht so wichtig. "Durch das viele Auf und Ab und die herrliche Landschaft und immer neue Ausblicke bin ich abgelenkt genug", meint er. Und wenn dann plötzlich doch ein Durchhänger droht? Oder wenn die kritische Stelle kommt, an der er die letzten beiden Versuche abbrechen musste? "Mein Ziel ist: anzukommen!", sagt er selbstbewusst und fügt noch hinzu: "Dafür werde ich alles geben!"

Was für einen Rat gibt ihm Gerd S., ein erfolgreicher Ultra-Läufer des Lauftreff, der immerhin schon fünf 100-km-Läufe erfolgreich bestanden hat? "Du brauchst Disziplin und Respekt", meint Gerd. "Disziplin: also nicht am Anfang vor lauter Begeisterung losrennen und über-pacen - dann reicht die Kraft nicht. Und vor allem Respekt vor den 100 Kilometern: die kannst du nur bezwingen, wenn du sie ernst nimmst!"

Das Wetter wird einer der Gründe sein, dass Andi von Anfang an mit seinen Kräften haushalten wird (und muss). "Ausgerechnet in dieser Woche kommt der Sommer so richtig auf Touren", klagt Andi. "Der Samstag wird sogar der wärmste Tag mit aktuell gemeldeten 31 Grad. So richtig vorbereiten kann man sich auf solche Hitze nicht. Ich werde aber die Strecke und meine bisherige Zeitplanung noch einmal genau anschauen müssen, um zu sehen, wie viele Getränke ich mitnehmen sollte zwischen zwei Verpflegungsstellen. Mein Rucksack dürfte auf jeden Fall etwas schwerer werden, als ich eigentlich geplant hatte."

Bei all diesen Gedanken und Unwägbarkeiten - wie sieht wohl momentan Andis Gemütslage aus, drei Tage vor dem Start? "Vorfreude", meint er lakonisch.

28. Juli 2020 Die gute Nachricht zuerst: Andi kann nachts noch ruhig schlafen. "Natürlich, noch sind es ja einige Tage bis zum Start", meint er lakonisch. Diese Ruhe möchte ich haben! Andererseits kann ein bisschen Adrenalin nicht schaden, um in die richtige Wettkampfstimmung zu kommen. Für einen kleinen Adrenalinschub sorgt immerhin der gelegentliche Blick auf's rechte Knie: das hat sich Andi nämlich sonntags beim letzten Bergtraining heftig angestoßen. Es war ziemlich dick angeschwollen - inzwischen hat es die Farben des Regenbogens durchlaufen und ist weniger dick als noch vor zwei Tagen. Es besteht also Hoffnung, dass das Knie bis Samstag früh wieder ganz das alte ist.

Kein Wunder, dass mittlerweile das Laufen ruht und Andi die knapp vier Kilometer bis zum Arbeitsplatz lieber gelenkschonend mit dem Fahrrad zurücklegt. Auf diese kurze Distanz kommt er natürlich nicht ins Schwitzen. Hier in seiner alten Heimat sähe es wohl anders aus, denn hier gibt es außer am Neckar so gut wie keine ebenen Straßen.

Nach dem körperlichen Check kommt jetzt noch der mentale Check. Wie geht's Andi gerade? "Aktuell überwiegt die Vorfreude auf den Lauf", meint er - allerdings etwas nachdenklich: "Andererseits spüre ich schon leichte Zweifel - vor allem aufgrund der aktuellen Wetterprognose. Diese Woche hätte nicht unbedingt die wärmste des Jahres werden müssen!" Allerdings kommt Andi ja hoch genug in die Berge, wo es keine 30 Grad haben dürfte - und wir können am Samstag die Füße ins Wasserbecken stecken, einen Caipirinha schlürfen und stündlich den Liveticker lesen, ob es Neues gibt...

26. Juli 2020 Noch 6 Tage bis zum Start. Wie sieht Andis Vorbereitung in den letzten Tagen vor dem Start aus? Gestern war er noch einmal elf Stunden auf Tour in den Bergen - das war quasi das Abschlusstraining. Nun ist kein weiteres Training mehr geplant - außer vielleicht den Weg zum Arbeitsplatz rennen (vielleicht auch ein bisschen weiter...). "Ansonsten eher Muskeln lockern", meint Andi, "und Kohlenhydratspeicher auffüllen." Klingt nach viel Pasta und Kartoffeln...

Zweimal hat es bisher nicht geklappt, in den Bergen einen 100-km-Lauf bis ins Ziel zu schaffen. Beim dritten Anlauf ist Andi allerdings sehr optimistisch. Denn er hat viel trainiert ("besonders Grundlagen mit Gunnar", meint er) und war schon viel in den Bergen unterwegs. "Jetzt muss nur noch das Wetter mitspielen", hofft Andi.

Nach zwei Fehlversuchen wagt er sich jetzt an eine neue, unbekannte Strecke. Ein bisschen Aberglaube? "Ich wollte mal eine neue Strecke probieren, aber trotzdem in den Bergen unterwegs sein. Nach langer Suche hat der Lauf gut in meinen Terminkalender gepasst. Und die Strecke wird hoffentlich sehr schön."

Wahrscheinlich wird es weniger eine Frage der Muskulatur oder des Wetters sein, sondern eine mentale Herausforderung. Doch Andi weiß das: "Isi wird mit dabei sein", freut er sich, "aber es wird nicht so viele Möglichkeiten für sie geben, an der Strecke zu sein. Bei nur 112 Teilnehmern gehe ich davon aus, dass die Läufer sich gut auf der Strecke verteilen werden: ich werde also viel allein unterwegs sein."





[andreas.ernst91](#)

Die ersten 30km sind geschafft!



Nach 60km Boxenstopp und Schuhwerk gewechselt. Dazu gab's noch ein kaltes Eis!
Nur noch 36km jetzt!



Natürlich geht's rechts lang!



Liveticker: Andi rennt den Chiemgauer 100.

Aktualisiert: vor 4 Tagen

Es ist soweit: Andi ist auf der Strecke. 100 km in den Bergen rennen. Hier im Liveticker könnt ihr stündlich verfolgen, wie es ihm geht und ob er es packt.

Gute Nachrichten: Andi bleibt in der Wertung, wird aber zu einer Zeitstrafe von 30 Minuten verdonnert. Damit können wir leben.

Wieso "wir"? Der ganze Lauftreff Asbach ist stolz auf seinen Laufhelden. Wer ein bisschen Ahnung hat vom Laufen oder von den Bergen oder vom heutigen Wetter, der kann nur ehrfürchtig da stehen und den Kopf verneigen.

Das war es dann mit dem Liveticker. Wir entschuldigen uns für das dreistündige Funkloch heute vormittag, dafür wurde es in den letzten Stunden dann so richtig spannend und dramatisch. Vielen Dank für's Lesen und Mitfiebern...

Eigentlich schreit das heutige Erlebnis nach einer Wiederholung...

Ich mach jetzt Feierabend. Gut Nacht und gebt auf euch Acht!

BREAKING NEWS: ANDI IST IM ZIEL!



Jetzt heißt es abwarten: Andi wird offenbar nicht disqualifiziert, aber er erhält eine Zeitstrafe. Deshalb können wir momentan noch nicht sagen, mit welcher Laufzeit er gewertet wird und welchen Platz er im Klassement einnehmen wird. Seine eigene Uhr zeigt für die 100 Kilometer 16:22,14 Stunden auf der Uhr.

21.17 Uhr (Echtzeit) "Was ein krasser Scheiß hier! Ich kann das Ziel sehen! Es blitzt, donnert, regnet um mich herum! Brutal!

400 Meter - die werde ich noch überleben!

Dadurch, dass ich jetzt auf der Straße gelaufen bin, war ich weg von der offiziellen Strecke - mal schauen, was sie sagen, ob sie mich disqualifizieren oder nicht."

Das ist uns ganz egal, wie die Rennleitung entscheidet - 100 gerannte Kilometer sind 100 gerannte Kilometer. Das soll Andi erst einmal einer nachmachen. In unserer Hall of Fame zählen die 100 Kilometer jedenfalls!

21.11 Uhr (Echtzeit) "Noch 1,4 Kilometer! Ich laufe hier neben Isi und ihrem Auto her - das eine Gewitter zieht vorbei, das andere kommt erst noch. Hoffentlich hält's jetzt noch fünf Minuten. Krasser Scheiß hier, he!" Nanana... Kinder, bitte wegsehen! "Es blitzt auf der anderen Bergseite wie verrückt und hier kommt's schon wieder dunkel! Schnell Gas geben und nur noch ins Ziel rein!"

BREAKING NEWS: ANDI WIEDER AUF DER STRECKE UND GLEICH IM ZIEL!

BREAKING NEWS:

Isi ist mit ihrem Auto losgefahren und hat tatsächlich Andi gefunden - jetzt sitzt er bei ihr im Auto. Aber sobald das Wetter es zulässt, wird er weiter rennen! Heute purzeln die 100 Kilometer!

20.27 Uhr (Echtzeit) "Auf dem Bild kommt es gar nicht richtig rüber, wie dunkel es wirklich ist", meldet sich Andi. "Ich bin gerade im Wald hier - es ist schon fast stockdunkel hier im Fichtenwald. Gleich 95 Kilometer! Über'm Hochfeltn hab ich schon die ersten drei Blitze gesehen - und jetzt kracht es brutal. Ich schau jetzt, dass ich schnell hier aus dem Wald rauskomm' - bis zur Talstation der Unterbergbahn könnten es noch knapp zwei Kilometer sein. Dann muss ich schauen, ob ich weitermache." Konditionsmäßig sicher keine Frage, dass Andi die 100 heute schafft - oder geschafft hätte - je nachdem wie sich das Wetter verhält. Isi ist mittlerweile im Zielort ins Auto geflüchtet - denn dort regnet es bereits heftig.

Kaum bin ich mit meinem Text fertig, trudeln die nächsten Sprachnachrichten von Andi ein: "So - von wegen, ich komme trocken und ohne Gewitter durch. Jetzt gewittert und kracht's gerade überall im ganzen Tal. Mega-dunkel. Alle paar Sekunden siehst du einen Blitz - und hörst den Donner. Hoffentlich haben es alle geschafft, sich irgendwo unterzustellen und sich in Sicherheit zu bringen. Jetzt ist echt höchste Gefahr hier überall." Auf der letzten Sprachnachricht höre ich nichts - keine Schritte, kein Atmen, nur das Prasseln von Regen und das Donnerrollen. Das lässt mich hoffen, dass Andi sich untergestellt hat und das weitere Wetter abwartet. Er hat ja noch viel Zeit bis zum Zielschluss!

19.42 Uhr (Echtzeit) Eben mache ich es mir auf meinem Balkon bequem und will mir einen kühlen Schluck Bier genehmigen, da schrillt laut und unerbittlich mein Telefon. Wer stört mich denn jetzt samstags kurz vor acht?, denke ich wütend. Dann muss ich mich auch noch beeilen, dass ich ins Esszimmer komme, wo ich mein Telefon zuletzt abgelegt habe. Der kann was erleben... Huch! Es ist ja Andi, der mich anruft! Alles gut also. Er diktiert mir in mein Diktiergerät:

"Der Abstieg vom Hochfelln war nach dem Motto: Schnell gerannt - Gefahr gebannt! Drüben an der Chiemsee Seite zieht es jetzt brutal zu Richtung Hochfelln - alles total dunkel und ein permanentes Grollen des Gewitters. Deswegen hab ich jetzt schnell gemacht" (wie einfach das alles klingt...) "den schwierigen Steig schnell hinunter. Ich war jetzt eben an der Verpflegungsstelle 89, hab nochmal Wassermelone reingehauen, ein Gel, Magnesium - und jetzt geht's weiter, nur noch anderthalb Kilometer durch den Märchenwald runter und dann bin ich eigentlich fast schon wieder im Ort zurück. Dann kommt noch einmal ein letzter Gegenanstieg von 2, 3, 400 Höhenmetern. Und dann ist Endspurt angesagt. Nicht mehr lange!"

Wir plaudern noch ein wenig - und wie sollte es anders sein, Andi hadert schon ein bisschen, weil er seine Wunschzeit nicht wird erreichen können. Zeit ist egal, rufe ich, die 100 Kilometer sind das Ziel! Außerdem ist er im Klassement momentan auf Platz 25 - das gefällt ihm dann wieder, denn damit war nicht zu rechnen. Bevor ihm über der Plauderei die Puste ausgeht, befehle ich, dass er auflegen und lieber atmen soll - ich will heute ja auch irgendwann einmal Feierabend haben... :D

19.00 Uhr (Echtzeit) "Es ist vollbracht!" Was für ein historisches Zitat, Andi... "Ich bin oben! Jihaaa!" Okay - aber der Gipfel ist bezwungen, noch nicht die 100 Kilometer! Also weiterhin: Alles geben! Aber lassen wir wieder den atemlosen Andi zu Wort kommen: "Nochmal kurz was gegessen und getrunken und jetzt geht's schnell runter, denn hier, wie auf dem Bild zu erkennen, schlägt das Wetter jetzt doch um. Mit dem ersten Donnerrrollen war ich oben - und jetzt hat es schon ein paarmal gekracht." Also dieses Rennen ist an Dramatik wirklich nicht mehr zu überbieten! Oder was meint ihr?

"Von daher - jetzt drei ziemlich steile Kilometer hinab ins Tal - nochmal volle Konzentration und noch einmal alles herausholen. Ich muss dabei aber auch saumäßig aufpassen, nicht über einen Stein fliegen - das wär ein denkbar schlechtes Timing!" Mir fehlen weitere Worte...

17.09 Uhr (Echtzeit) "Update nach über 12 Stunden: Keine Ahnung, 78einhalb Kilometer oder so, jetzt knallt noch einmal die Sonne herunter - es ist gnadenlos", meldet meldet sich Andi von der Strecke. Jetzt klingt seine Stimme erstmals angestrengt - aber irgendwann muss sogar unser Laufheld mal ein bisschen Erschöpfung zeigen! "Selbst im Wald, im Schatten, steht die Abendhitze, es ist schwül, wahrlich nicht angenehm. Nachdem die ersten 30 Kilometer heute quasi zum Warmwerden waren, dann 50 Kilometer Pflicht, kommt jetzt gleich bei Kilometer 80 noch einmal eine Verpflegungsstation - da muss ich schauen, dass ich noch einmal ordentlich Energie kriege - denn dann kommen die letzten 20 Kilometer. Diese sind" (er stöhnt) "quasi Kür und Qual zusammen. Immerhin habe ich gleich die Chance, bei 80 abzubiegen und bei Kilometer 85 ins Ziel zu kommen." Andi! Du wirst doch nicht etwa aufgeben wollen! "Aber das ist heute eigentlich keine Option." Na, da bin ich aber ehrlich erleichtert! "Also geht's jetzt noch einmal auf den längsten Anstieg: 900 Meter komplett bis zum Hochfelln hoch. Das ist jetzt einfach nur noch: quälen. Und dann ist es drüben vermutlich sausteil - sakrisch schwer - wieder bergab. Da ist dann noch einmal volle Konzentration gefragt. Keine Ahnung, wie lang ich dann dafür brauchen werde." Keine Bange, Andi, wir harren aus! "Und ich weiß auch nicht, ob ich oben auf dem Hochfelln Netz habe - ich versuch, mich zu melden!" Und wir können ja immer noch den Livetracker verfolgen...

Da kommt noch ein kurzes Update um 17.34 Uhr hinterher: "12:35 Stunden - jetzt geht's so richtig in den Anstieg. Die Verpflegungsstelle bei Kilometer 80 ist geschafft - nochmal gut

gestärkt - ein halbes alkoholfreies Bier weggehauen - jetzt heißt's quälen, quälen, quälen..." Das bringt mich auf die Idee, jetzt ein kühles Bier aus dem Kühlschrank zu holen!

16.04 Uhr (Echtzeit) "Elf Stunden sind geschafft!" Andi ist die Erleichterung anzuhören! "Ich müsste in gut 500 Metern die Verpflegungsstelle bei Kilometer 72 erreichen. Gerade eben hatte ich wieder ein so tolles Erlebnis: Nachdem ich mich auf und ab gekämpft habe in Richtung Maria Eck, steht eine Frau hinter einer Scheune und weist die Läufer darauf hin, dass es fünf Meter weiter links versteckt auf einem Privatgrundstück einen wunderbaren Brunnen gibt, den man gern benutzen darf. Mensch, war das schön! Kaltes Wasser für die Beine, über den Kopf. Was für eine Erfrischung!" Wie bescheiden ein Mensch wird und sich über die kleinsten Dinge im Leben freut - vielleicht sollten wir alle mehr Strapazen in den Bergen auf uns nehmen, meint der kleine Philosoph am Rande...

"Denn die Sonne brennt gerade gnadenlos - das ist echt brutal. Ich will gar nicht wissen, wieviel Läufer heute schon ausgeschieden sind. Jetzt werde ich mich gleich mal gut verpflegen: essen, trinken an der Verpflegungsstelle - dann geht es weitere acht Kilometer hoffentlich recht flach zum nächsten Checkpoint in Egg bei Kilometer 80. Dort ist dann die Cut-off-Zeit bei 19.15 Uhr. Das sollte ich im Normalfall gut erreichen können. Also es sieht gut aus: LÄUFT HEUTE! Kurz vor der Verpflegungsstelle in Maria Eck kommt mir gerade ein Fahrradfahrer entgegen, um meine Bestellung aufzunehmen. Wie geil ist das!

Jetzt habe ich mich nochmal super gut versorgt - mega nette Leute - hab nochmal ein Gel gegessen, Melone, Gurke mit ganz, ganz viel Salz, Cola, Iso - und jetzt geht's dann mal wieder weiter. Eben hab ich mich aber nochmal kurz an einer Wassertonne geduscht. Jetzt seh ich gerade nach vorne nach Ruhpolding, da geht's jetzt erstmal im Auf und Ab hin - bis Kilometer 80.

15.01 Uhr (Echtzeit) "Nach über 60 Kilometer habe ich jetzt an der Mittelstation bei Isi erst einmal mein Schuhwerk ausgetauscht. Es fühlt sich gleich wieder ganz anders an", ist Andi erleichtert. "Dazu gab's ein kaltes Kaktuseis - das Gefühl auf einen Absacker." Wie meint das Andi bloß? Vermutlich freut er sich jetzt schon auf einen Gebirgsschnaps im Ziel...

"Jetzt geht's hier gerade mal entspannt auf einem Forstweg weiter, bevor es dann wieder einen steilen Abstieg geben wird. Aktuell bin ich von meinem Rennplan her eigentlich ziemlich gut im Tempo, so dass ich eigentlich fest davon ausgehe, dass ich das Tempolimit, also die Cut-Zeit, bei Kilometer 80 gut schaffen werde." Das hören wir gern! Applaus! Applaus! "Das Wetter hat sich mittlerweile auch gemacht: vorhin war's mal ein bisschen windig, dann sind ein paar Wolken aufgezogen - auch ein paar dunkle -, was eigentlich ganz schön war, aber jetzt hat sich alles schon wieder verzogen, so dass ich denke, dass das Wetter heute halten wird und kein Gewitter kommt." Dafür drücken wir natürlich ganz fest die Daumen!!

14.33 Uhr (Echtzeit) "Danach ging's dann leider relativ eintönig", knüpft Andi direkt an seine letzte Meldung an, "über eine Forststraße weiter zur Jochbergalm, wo bei Kilometer 52 die nächste Verpflegung war, wo das schöne Foto von mir gemacht wurde" (siehe vorherigen Beitrag). "Danach ging es wieder weiter hoch, aber jetzt befinde ich mich zum Glück wieder beim Abstieg." Ich gönne mir inzwischen mal ein Bier, denn allein das Geräusch von Andis rennenden Schritten auf den Sprachnachrichten machen mir Durst... "Zu Beginn war es ein richtig schöner Trail, anspruchsvoll, da konnte ich nicht so schnell machen, aber jetzt bin ich wieder auf dem Forstweg angekommen, und ich gehe mal davon aus, dass bis zur nächsten Verpflegungsstelle bei Kilometer 61 schön diesen Forstweg hinunter geht, so dass ich jetzt hoffentlich relativ gemütlich" (die Geräusche sprechen eine andere Sprache) "und zügig mit

5:30 bis 6:00 runterkomme" (sag ich doch: von wegen gemütlich - dieses Tempo schaffe ich nicht einmal eben im Training!).

Andi fährt fort, jetzt schon etwas mehr aus der Puste, im Hintergrund jetzt langsame Tritte: "Erst ging's also schön den Forstweg hinunter: ich konnte richtig Tempo machen. Es lief wunderbar. Dann hatte ich großes Glück: ich hab die Bergwacht getroffen - die waren wandern mit Kindern - und hab gefragt und tatsächlich, in den Untiefen des Rettungssäckchens hat sich eine Allergietablette gefunden! Unter dem Jubel der Kinder laufe ich dann weiter und fliege förmlich die Forststraße weiter runter bis zu Kilometer 61, wo wieder eine wirklich gute Verpflegungsstelle ist." Hier muss ich mir vor lauter Rührung über den Kinderjubel schier eine Träne aus dem Augenwinkel tupfen. Aber nicht ablenken: "Pizza, Brezel, Energiegel, Salz; ich trinke Iso, Cola, Wasser; Melonen! Und dann geht's auch schon weiter. Ich habe jetzt schon fast einen megasteilen Anstieg hinter mir hoch zur Mittelstation des Hochfells. Das war einfach brutal: es ging megasteil die Skipiste hoch - und das in der prallen Sonne und in der vollen Mittagshitze." Da habe ich fast ein schlechtes Gewissen, dass bei mir am Schreibtisch der große Ventilator seine Kreise zieht... Jetzt müsste eigentlich gleich die Mittelstation in Sicht kommen und ich weiß: Da wartet Isi und da gibt's erstmal ein kaltes Eis!"

13.32 Uhr (Echtzeit!) "Juhu! Ich hab LTE!", freut sich Andi. "Jetzt geht es gerade bergab, aber jetzt werde ich extra gehen für meine Nachricht." Danke, Andi, dann verstehe ich dich besser, weil das Keuchen nicht so heftig ist. Nein... Spaß gemacht... Also weiter: "Update: Ich habe achteinhalb Stunden auf der Uhr - und 57 Kilometer. Es läuft gerade hervorragend." Naja - "es läuft"? - wohl eher: Andi läuft! Wie heißt nochmal der bekannte Spruch? Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft - Andi läuft schneller...

"Bei sieben Stunden war ich bei Kilometer 47 an der Röthelmoos. Dort habe ich erstmal schön Pause gemacht, Isi war auch da. Da gab es wieder super Verpflegung. Das einzige, was sie nicht hatten, war eine Allergietablette, was ziemlich doof ist, da ich bei den engen Wegen ziemlich viel Grünzeug mitgenommen habe und darauf ziemlich allergisch reagiere und die Füße, die Knie ziemlich jucken."

Dazu passt jetzt doch ein Spruch, den ich im Kurzfilm "Butterfly Circus" aufgeschnappt habe: "Je größer die Anstrengung, desto größer der Triumph."

13.18 Uhr (11.50 Uhr) Jetzt erreicht mich auch Isi: "Die Sprachnachricht ist von 11.50 Uhr. Da gibt es einfach echt überhaupt kein Netz." Aber ich denke, wir schlagen uns bisher ganz wacker mit dem Liveticker - natürlich nicht zu vergleichen, wie sich Andi schlägt!! Und was wollte er uns schon kurz vor 12 mitteilen? "Kein Netz, kein Netz, überhaupt kein Netz hier. Nach sechs Stunden war ich also nach einem brutalen Anstieg also auf der Hörndlswand und danach auch wieder ein brutal steiler Abstieg, blöderweise auch durch ziemlich viel Grünzeug - ich habe meine Allergietablette nicht dabei, weshalb ich jetzt viele rote Punkte an den Beinen habe, die ziemlich jucken. Ich hoffe mal, es geht trotzdem weiter. Jetzt nach knapp sieben Stunden bin ich bei Kilometer 47 an der Verpflegungsstelle, ich hab mich gut verpflegt, Isi hat mir ein Cola gebracht - und jetzt geht's weiter. Ich hoffe mal, dass ich spätestens bei Kilometer 65 wieder Netz habe und mich melden kann. Das wird dann aber vermutlich erst gegen 14.30 Uhr oder 15 Uhr werden. Ciao!"

Ciao, Andi, und mach weiter so! Und ich nutze jetzt die Netzpause und mache mir ein leckeres Mittagessen. Wir lesen uns später!!

13.00 Uhr Und jetzt höre ich nach langem und bänglichem Warten endlich auch wieder Andi Stimme als Sprachnachricht - aber vor allem kommt auch wieder ein Foto durch: und auf dem sieht er noch richtig gut aus! Aber überzeugt euch selbst...

Und das teilt er uns mit: "Ich versuch's mal, auch wenn das Netz gerade sehr schlecht ist. Ich bin jetzt knapp vor den sechs Stunden und hab die Hörndlwand bezwungen." Jippieh! Also knapp 43 Kilometer geschafft und jetzt geht es auf der anderen Seite gleich wieder runter. Der Anstieg war am Ende brutal: steile, kurze Tritte, große Stufen - in der prallen Sonne. Mensch, das war eine Plagerei! Ich hoffe, das Foto geht noch raus, denn es gab eine wirklich gute Verpflegungsstelle" (ja, das Foto kam an, wie ihr sehen könnt) "ich habe Iso bekommen, ein Gel genommen und jetzt geht es abwärts" (offenbar recht schnell, so wie sich die Schritte im Hintergrund der Nachricht anhören, da tun mir spontan meine eigenen Knie weh). "Unten wartet dann hoffentlich Isi mit einem Cola auf mich. Aber jetzt kommt ein anspruchsvoller Trail bergab, da konzentriere ich mich mal darauf." Go, Andi, go!!

12.56 Uhr (11.36 Uhr) Endlich kommt eine SMS-Nachricht von Andi an mich durch (obwohl er sie schon um 11.36 Uhr abgeschickt hat). Es ist, wie ich vermutet habe: er hatte die ganze Zeit über kein Netz. Kein Wunder, wer verirrt sich schon da, wo er rennt... Er schreibt: "Isi wartet bei 6 Stunden und Kilometer 47 auf mich. Ich erreiche sie aber gerade nicht. Eventuell gibt's da kein Netz. Ist jetzt ziemlich abgelegen bis Kilometer 60." Also heißt es: sich in Geduld wiegen und warten, bis neue Nachrichten kommen. Solange er ja im Livetracker noch nicht durchgestrichen ist, ist er noch im Rennen!

10.09 Uhr "Fünf Stunden sind rum - unglaublich, wie die Zeit vergeht!", teilt Andi mit. "Ich müsste so bei Kilometer 40 oder 40einhalb sein. Meiner Uhr fehlen leider ein paar Kilometer, sie ist heute leider nicht ganz so genau." Die wird vermutlich auch unter der Hitze leiden.

"Den Unternerg habe ich schon wieder hinter mir. Die letzten Meter waren richtig schön steil. Oben wurde es dann ein bisschen flacher und ich habe mich schon auf die schöne Verpflegungsstelle gefreut: das war leider ein kleiner Reinfall, zwei kleine Becher Wasser gab's, mehr leider nicht. Dafür ging's danach immer auch leicht bergab, immer weiter über schöne kleine Trails. Dann kam, wie in der Verpflegungsstelle angekündigt, ein kleiner, feiner Wasserlauf mit einem Brunnen. Ich habe mich noch nie so sehr über so einen kleinen Wasserlauf oder Brunnen gefreut. Ich habe meine Wasserflasche aufgefüllt und dann erst mal Arme und Beine, oder eigentlich alles, so richtig schön abgekühlt. Die Sonne knallt jetzt ganz schön runter, wenn ich nicht gerade in einem Waldstück unterwegs bin. Ziemlich, ziemlich warm." Hier übrigens auch - aber ich sitze schön im Schatten in meinem Esszimmer... Jetzt geht's dann gleich noch einmal hoch auf die Hörndlwand, bevor es dann in einem steilen Abstieg runter geht Richtung Moosalm, wo dann hoffentlich wieder Isi auf mich wartet und mir mein bestelltes Cola reicht. Und wie du auf den Fotos siehst: Keine Wolke am Himmel, die Sonne knallt runter. Und hier oben werden die Bäume immer weniger. Es ist heiß." Au Backe!

9.03 Uhr "Vier Stunden und 33,5 Kilometer sind geschafft", meldet Andi. Das war jetzt aber eine schnelle Runde! Ein Drittel der Strecke ist bezwungen! "Bei Kilometer 31 gab's im Startbereich eine schöne, große Verpflegung - mit allem, was das Herz begehrt! Obst, Gemüse, Salz, Wurst, Käse, Kuchen, Schokoladeriegel, Wasser, Cola, Bier. Jetzt habe ich mich erstmal ausgiebig verpflegt." Klingt ja fast wie im Schlaraffenland - wenn da halt nicht der kleine, aber hinderliche Umstand wäre, für dieses Buffet 100 Kilometer rennen zu müssen...

"Jetzt startet das Rennen eigentlich erst." Holla! "Die erste Schleife war von der Strecke und den Höhenmetern her eigentlich nur zum Warmwerden." Ich wäre jetzt schon tot... "Jetzt bin ich gerade im Anstieg zum Untersberg." Das höre ich am Knirschen der Schuhe im Kies und an Andi schwerem Atem... "Jetzt wird es auch richtig warm. Ich schwitze ohne Ende." Da ist es beruhigend zu wissen, dass nur noch zwei Drittel der Hitzeschlacht vor Andi liegen! Ach, da kommt noch ein Zusatz von Andi: "Mittlerweile habe ich schon fast 1200 Höhenmeter geschafft - immerhin auch schon ein Viertel der Höhenmeter." Dann schickt er mir noch ein Foto vom letzten Anstieg zum Untersberg mit dem lapidaren Kommentar "[#steilistgeil](#)". Naja...

8.14 Uhr Andi meldet sich erneut: "Drei Stunden sind vorbei und 20 Kilometer sind geschafft!" Chapeau! Damit ist ein Fünftel der Strecke in einer guten Zeit bezwungen. Es sieht wirklich gut aus für Andi. "Ich bin schon auf dem Endspurt der ersten Schleife: noch sechs Kilometer bis zurück zum Stadion, wo dann hoffentlich auch Isi auf mich wartet. Ich laufe jetzt im Tal in der prallen Sonne: ziemlich brutal. Wenigstens laufe ich neben dem Fluss, der immerhin eine kühlende Wirkung hat. An der ersten Verpflegungsstelle bin ich inzwischen auch vorbei. Sie haben Wasser, immerhin gutes Iso, aber sonst leider nicht so viel. Mal sehn, wie es an den nächsten Verpflegungsstellen wird. Ich habe aber viel Gels und Riegel dabei: zum Glück habe ich viel eingekauft." Klingt nicht gerade nach einem Essen, mit dem ich tauschen wollte, klingt irgendwie nach Astronautenkost...

Wichtiger als das Essen ist aber, wie es Andi mental geht, und da höre ich natürlich gern folgende Worte von ihm: "Ansonsten bin ich noch topp motiviert. Der Abstieg hat mit schönen Trailpassagen wieder richtig Spaß gemacht. Nur jetzt im Tal zieht es sich ein bisschen lang hin; aber geht schon. Nach der Verpflegung im Start-/Zielbereich geht's dann flach weiter und dann kommen die ersten richtigen fetten Brocken" (Ich nehme mal an, mit diesen Brocken meint Andi heftige Anstiege...), "die dicken Anstiege" (sag ich doch!) "zuerst den Untersberg und dann die Hörndlswand; und spätestens in der Hörndlswand werde ich ungeschützt in der prallen Sonne sein. Da wird's dann richtig hart werden. Ich denke, dass ich von dort nach vier Stunden Laufzeit wieder berichten werde." Wir sind gespannt!

7.42 Uhr Gute Nachrichten: Andi hat wieder Netz und ist immer noch auf der Strecke! Aber hört selbst:

"So, zwei Stunden und 17 Kilometer sind schon geschafft! Es läuft bis jetzt super!" Hoffentlich bleibt es so auch, aber hier an der Heimatfront zweifelt sowieso keiner am Erfolg. Auf den letzten neun Kilometern ging es endlich mehr auf Wanderwegen, davor waren es vor allem Forstwege. Es gab auch den ersten schnellen Abstieg: das hat richtig Spaß gemacht. Jetzt geht es im leichten Auf und Ab weiter Richtung Kaitlalm. Nur die Sonne... Punkt 6.10 Uhr kam sie in den Bergen raus: die ersten Strahlen haben mich durch die Bäume erreicht. Die Sonne wird mich den ganzen Tag begleiten und mein größter Feind sein." Naja, hoffentlich legt sich Andi mit diesem übermächtigen Feind nicht an...

Andi spricht weiter: "Und während viele daheim jetzt gerade erst aufstehen und beim Frühstück sitzen" (also ich habe den ersten meiner drei Kater bereits um 5.44 Uhr Futter gegeben...), "habe ich jetzt schon ein zweites kleines Frühstück genossen in Form eines Müsliriegels. Meine erste Trinkflasche, immerhin ein Dreiviertel Liter, ist auch schon leer. Ich bin froh, wenn auf den nächsten Kilometern endlich die erste Kontrolle- und Verpflegungsstelle kommt. Aktuell macht's aber richtig Spaß - was aber auch an der coolen Strecke liegt: eine megakleiner Pfad, ein leichtes Auf und Ab, immer wieder Wechsel zwischen Gehen und Rennen, richtig schön im Gelände."

Ich habe inzwischen sämtliche Rollos herunter gelassen, um die Sonne auszusperren - mir wird schon warm bei dem Gedanken, wie die Sonne unbarmherzig auf Andi niederknallt. Schade, dass nicht schon 11 Uhr ist, sonst würde ich mir jetzt einen Frühschoppen gönnen.

7.03 Uhr Andi hat versucht, mich anzurufen. Leider habe ich den Anruf verpasst, da ich im Garten die Morgenfrische genutzt habe, Tomaten zu ernten und die Blumen zu gießen. Hier soll es ja auch eine Hitzeschlacht geben. Mein Rückruf bringt nichts ein: offenbar hat Andi momentan kein Netz. Schnell schaue ich im Streckentracking nach: Andi ist immer noch on tour. Eben hat er die Bichler Alm passiert. Ich hätte auch nichts anderes vermutet. Sobald er wieder Netz hat und wir in Kontakt kommen, gibt's Neuigkeiten.

6.02 Uhr Meine Kaffeemaschine brummt, der Duft nach Kaffee zieht durch die Küche, da meldet sich Andi. Pling!, macht mein Handy. Stimmt, er müsst schon eine Stunde auf der Strecke sein. Ich öffne die Sprachnachricht. "Guten Morgen! So - die erste Stunde ist geschafft und auch schon die ersten neun Kilometer und 450 Höhenmeter. Der Start war hervorragend organisiert, denn es gibt ja Corona-Maßnahmen: der einzelne Startblock wurde aufgerufen, man ging zum Ausgang der Halle, die Nummer wurde notiert, dann ging man aus der Halle raus und durfte einfach frei losstarten. Es hat alles wunderbar funktioniert - alles mit Abstand - perfekt!"

Bevor ich ins Grübeln komme, wie die Menschen daheim immer laxer mit den Corona-Maßnahmen umgehen, höre ich lieber weiter, was Andi vom ersten Streckenabschnitt berichtet:

"Auf den ersten zwei Kilometern war es dann noch schön flach - aber ich habe schon gemerkt, es wird warm heute. Nach zweieinhalb Kilometern ist das Laufen dann schon wieder vorbei, denn es geht den ersten richtig knackigen Anstieg hoch. Nachdem der geschafft war, geht es jetzt hier im leichten Auf und Ab weiter. Gerade eben bin ich auch an einem schönen See vorbeigekommen. Ich habe schon überlegt, ob ich nicht noch eine Pause einlege und reinspringen soll, so warm wie es schon ist" (Nein! Auf keinen Fall!).

Vorgestern habe ich noch mit Andi gespöttelt, weil er lieber Eis und Schnee statt Hitze hätte, dass im Liveticker beides dramatisch ankommt, Schneesturm und Hitzeschlacht, und nun wissen wir es: "Das gibt heut echt eine brutale Hitzeschlacht!" Man darf gespannt sein...

4.30 Uhr Andi ist auf dem Weg zum Start. Doch hört selbst, was er mitteilt:

"Einen wunderschönen guten Morgen! Es ist auf meiner Uhr genau 4.30 Uhr. Ich bin gerade aus dem Hotel raus und laufe jetzt gemütlich im Schein meiner Stirnlampe Richtung Start. Aktuell ist es angenehm und schön kühl. Die Wiesen sind alle noch ziemlich nass und feucht vom Tau. Sternklare Nacht, leichter Wind: perfekte Bedingungen für den Start.

Was schätzt du wohl, was es bei mir heute zum Frühstück gab? Ich habe mich heute mal für etwas ganz Neues entschieden: Fisch aus der Dose, damit ich noch etwas Fett für den langen Tag habe. Dazu eine Semmel und Salz. Und dann genehmige ich mir zum Start noch eine Banane."

Also mir wird fast übel, wenn ich an Fisch mitten in der Nacht denke! Ansonsten höre ich neben Andi Worten auf der Sprachnachricht den Klang seiner Schritte: naja, wenn das gemütliches Tempo ist, wie wird es dann erst auf der Strecke? Also, good luck, Andi, und renn gut!

Fisch und Donner!

Der Tag danach: Andi fasst noch einmal die Erlebnisse seines 100-Kilometer-Laufs zusammen:

Wo soll ich denn nach dem gestrigen Tag am besten anfangen? Es war einfach unglaublich. Doch nun am besten der Reihe nach. Auch wenn es für Gunnar unvorstellbar ist, war der Fisch zum Frühstück eine sehr gute Idee: er hat geschmeckt und viel Energie gegeben. Daher lief das Rennen auch vom Start weg perfekt nach Plan. Die ersten 31 Kilometer zurück zum Ausgangspunkt (Start- und Zielgelände) habe ich knapp zehn Minuten schneller als geplant zurückgelegt und schon früh angefangen, viel zu trinken, um gut durch die Hitze zu kommen. Auch der weitere Rennverlauf verläuft absolut nach Plan. Erst beim Abstieg von der Hörndlwand bin ich zum ersten Mal langsamer gewesen als gedacht. Dies hat allerdings auch einen guten Grund: Der Abstieg ist sehr steil und man muss mit höchster Vorsicht bei der Sache sein. Kurz nachdem ich einen anderen Läufer überhole, höre ich Steine fliegen und ein Gebüsch rascheln und sehe ihn am Boden liegen. Zum Glück ist aber nichts Schlimmes passiert und er kann das Rennen fortsetzen. Am Verpflegungspunkt (VP) Röthelmoos bei Kilometer 47 habe ich nach der ausgiebigen Verpflegung dann knapp 30 Minuten Rückstand auf meinen Zeitplan. Womit ich auch nicht gerechnet hatte war, dass ich eine Allergietablette brauchen könnte. Ich hatte sie noch aus dem Rucksack herausgenommen, da ich in den Bergen noch nie Probleme hatte. Doch scheinbar reagiere ich gegen irgendein Gras oder ein Wildkraut allergisch und leider konnte ich auf den schmalen Wegen nicht verhindern, ständig durch's Grün zu gehen. Ein Grund zum Aufgeben waren die juckenden Knie aber natürlich nicht!

So kann ich im leider sehr langweiligen Anstieg zur Jochbergalm schon wieder Zeit aufholen und bin nach dem Abstieg zum VP Kohlstadt tatsächlich schon wieder voll im Zeitplan. Dann verlangt der anschließende steile Anstieg über eine Skipiste - ungeschützt vor der Sonne - hinauf zur Mittelstation der Hochfeln-Bahn viele Kräfte! Oben erlebe ich dann aber einen der schönsten Momente des Tages: Isi wartet schon auf mich, ich kann meine Schuhe wechseln und ein kaltes Eis genießen. Auch der weitere Abschnitt bis zum Maria Eck ist schwerer als gedacht, doch ein schöner Brunnen zum Abkühlen lässt die Strapazen wieder verschwinden. So bin ich nach 72 Kilometern immer noch hoch motiviert und mir wird bewusst: heute klappt es mit den 100 Kilometern! Zwar habe ich inzwischen fast 30 Minuten Rückstand auf meinen Renn-Plan, aber auf die entscheidende Cut-Off Zeit in Egg ist genügend Puffer eingeplant.

In Egg bei Kilometer 80 stärke ich mich noch einmal ausgiebig und bin stolz, dass ich anderthalb Stunden auf die Cut-Off-Zeit gut gemacht habe. Keine Frage also, ob ich auf 85 Kilometer abkürzen oder den längsten Anstieg auf den Hochfeln in Angriff nehmen soll. Dieser Anstieg hat 900 Höhenmeter, die ich mich nun hoch quälen muss. Zu Beginn geht es immer nur leicht ansteigend hinauf und ich komme sehr gut voran. Dann kommt auch schon der Gipfel in Sicht, allerdings sehe ich nun, dass es die letzten 300 Höhenmeter nochmal richtig in sich haben. Aber es hilft nichts, umdrehen geht ja nicht. So bin ich froh, als ich den Gipfel erreiche und mich wieder verpflegen kann. Beim ersten Schluck aus der Flasche höre ich dann allerdings ein Grollen. Ein Helfer von der Verpflegungstelle und ich gehen ein paar Schritte weiter und sehen hinter dem Felsvorsprung, wie sich dunkle Wolken vom Chiemsee herauf zum Hochfeln auftürmen. Um keine Zeit zu verlieren, nehme ich nur noch schnell ein Gel zu mir und mache mich dann schleunigst an den Abstieg. Dieser ist technisch sehr anspruchsvoll und ich muss auf jeden Schritt achten. Im Hintergrund grollt es permanent: deshalb nehme ich doch Tempo auf. Als ich das hochalpine Gelände hinter mir habe und am VP Thorau nach 89 Kilometern ankomme, bin ich beruhigt. Auch der Blick zurück bestätigt

diesen Eindruck. Die dunklen Wolken hängen nur oben am Hochfelln und scheinen nicht mehr weiterzukommen. So bin ich auch frohen Mutes, als ich kurz darauf mit Gunnar telefoniere, um den aktuellen Status durchzugeben. Nach dem steilen Abstieg durch den Märchenwald wartet dann Isi nach knapp 90 Kilometern nochmals auf mich. Es bleiben also nur noch 10 Kilometer! Mein Zeitziel ist doch wieder in Reichweite gekommen, weil ich mich die letzte Etappe so beeilt habe.

Keine fünf Minuten später zeigt sich dann ein ganz anderes Bild! Kurz bevor es im letzten Aufstieg des Tages hoch zur Unterergbahn in den Wald geht, sehe ich die ersten beiden Blitze in Richtung Hochfelln und plötzlich wird aus dem Grollen ein richtiger Donner. Doch dies sollte erst der Anfang für ein unglaubliches Finale werden. Obwohl es eigentlich noch gar nicht so spät ist, wird es im Wald auf einmal gefühlt stockdunkel. Das Gewitter hat mich voll eingeholt und nun blitzt es rechts, links und kracht ohne Ende. Was nun? Es sind noch knapp 2 Kilometer bis zur Bergbahn, einem sicheren Unterstand. Ich mobilisiere daher alle Kraftreserven, stürme die letzten Meter hoch und dann mit Vollgas weiter. Vollkommen aus der Puste stehe ich dann unter dem Dach, während es schüttet. Blitz und Donner wechseln sich sekundlich ab und ich weiß nicht, wie das weitergehen soll. Dabei sind es nicht mal mehr vier Kilometer bis ins Ziel.

Ich kontaktiere erstmal Isi und nach zehn Minuten ist sie mit dem Auto da. Ich sprinte durch den Regen und springe zu ihr ins Auto. Jetzt wird beratschlagt, wie es weiter gehen soll. Die letzten Kilometer müssen doch noch irgendwie zu schaffen zu sein! Ich schaue auf das Regenradar. In 10 Minuten soll die erste Gewitterzelle vorbeigezogen sein und es sind ca. 15-20 Minuten, bis die daran anschließende kommt. Also die Chance ergreifen und ins Ziel stürmen? Aber was ist, wenn das Gewitter doch schneller wieder schlimmer wird oder ich zu langsam bin? Die Strecke verläuft eigentlich noch durch Wald und einige freie Wiesenflächen. Will ich dieses Risiko eingehen? Oder eine halbe Stunde oder noch länger warten, bis es noch besser wird - oder gar schlechter? Ich entscheide mich für eine ganz andere Variante. Ich verlasse bewusst die offizielle Strecke mit der Gefahr, disqualifiziert zu werden und laufe über die Straße hinunter in den Ort. Isi fährt langsam hinter oder neben mir her, so dass ich jederzeit wieder ins Auto springen könnte, sollte die Situation sich verschlechtern. Ich gebe daher Vollgas und versuche so viel Strecke wie möglich zurückzulegen. Einen Kilometer vor dem Ziel muss ich mich dann leider von Isi trennen, da die Straße aufgrund einer Baustelle gesperrt ist. So stürme ich allein über die unebene Straße weiter und registriere erst jetzt, dass es ja ganz schön dunkel ist - ohne die Autoscheinwerfer. Kein Wunder also, dass ich noch einen Sandhaufen als letztes Hindernis mitnehme. Dann kommt die Halle in Sichtweite: das Ziel! Nur noch 400 Meter durch den Regen, es blitzt und donnert wieder und ich will einfach nur noch ankommen.

Nach meiner Uhr habe ich es dann tatsächlich geschafft und nach 16 Stunden, 22 Minuten und 16 Sekunden das Ziel erreicht. Doch es kommt trotzdem kein Glücksgefühl auf, die letzten Kilometer waren einfach zu extrem. So etwas hatte ich bisher noch nicht erlebt und es bleibt auch die Frage ob ich überhaupt gewertet werde. Ich melde mich daher bei der Rennleitung und beschreibe, wie ich gelaufen bin. Wer weiß, ob es ansonsten überhaupt jemand bemerkt hätte? Dann die große Erleichterung, ich werde offiziell gewertet, erhalte aber eine Zeitstrafe von 30 Minuten. Doch das ist mir nun vollkommen egal. Die 100 Kilometer sind endlich geschafft: dies kann mir keiner mehr nehmen! Zur Belohnung gibt's ein bisschen Nudelsalat und im Vergleich zu Kilometer 80 ein richtiges Bier. Dann erreicht auch Isi das Ziel und das offizielle Zielfoto kann noch geschossen werden:



Auf dem Rückweg zum Hotel dann die letzte Herausforderung des Tages: Ich muss noch die Pizza aus der Pizzeria holen. Die übrigen Gäste fragen sich wohl, was mit mir nicht stimmt. Es ist nach 22 Uhr und ich stolpere mit kurzen Laufklamotten und etwas K. O. durch die Pizzeria. Aber es lohnt sich. Auf unserem Balkon genieße ich die Pizza und kann nun entspannt dem Gewitter zusehen, auch wenn ich noch in Sorge um meine Mitstreiter bin.

Und heute: Der Tag danach! Aufgewühlt von dem langen Tag, vollgepumpt mit Koffein und mit kribbelnden Muskeln war die Nacht nicht sehr erholsam und lang. Um 7 Uhr habe ich außerdem schon solch einen Hunger, dass ich mich wieder auf unseren Balkon setze und die Pizzareste weghaue. Nach dem richtigen Frühstück geht's dann nochmal hoch auf den Berg, bis dahin habe ich schon 2,5 Liter Flüssigkeit getrunken, da war wohl doch noch einiges aufzuholen. Diesmal geht es allerdings ohne große Anstrengung mit dem Lift hoch, wie entspannt das doch sein kann! Oben drehen wir dann aber eine kleine Runde und das geht ziemlich gut. Die Beine sind relativ locker, nur in der linken Hüfte zwickt es etwas. Wahrscheinlich kommt der richtige Muskelkater dann erst morgen.

Zurückblickend war es einfach ein unglaubliches Erlebnis. Trotz der Hitze konnte ich mein Rennen wie geplant laufen und hatte zu keiner Zeit größere Probleme. Auch war ich mir jederzeit sicher, dass ich es heute schaffen kann. Es hat einfach gepasst an diesem Tag. Zwar hat das Gewitter am Ende dann alles etwas durcheinander gewürfelt und der eigentliche Zieleinlauf wurde zur Nebensache, aber die 100 Kilometer bleiben stehen! Offiziell wurde es mit Zeitstafe nun eine Zeit von 16:55,40 Stunden und Platz 19 bei 30 von 100 gestarteten Läufern im Ziel. Damit bin ich vollkommen zufrieden, ohne Gewitter wäre somit meine Zielzeit von 16 Stunden auch noch in Reichweite gewesen. Aber das ist immerhin Motivation für das nächste Mal!

Zuguterletzt möchte ich mich noch bei allen Unterstützern bedanken. Vielen Dank für die vielen Nachrichten zur Motivation in den letzten Tagen und auch gestern! Insbesondere einen Dank an Angelika für die vielen Worte und die Motivation! Einen großen Dank auch an Gunnar, der mich zu dem vielen Grundlagetraining im Frühjahr gebracht hat, was sich nun voll ausgezahlt hat. Und natürlich euch super auf dem Laufenden gehalten hat!

Der größte Dank geht aber an Isi, die mir so viel Zeit zum Training gelassen hat und auch gestern alles gegeben hat, um immer pünktlich an der Strecke zu sein und mich zu versorgen.