



- [BUF](#)
- [Neuigkeiten](#)
- [Kontakt](#)
- [Impressum](#)
- [Datenschutz und Nutzungshinweise](#)
- [Login](#)

Hauptmenü

- [Startseite](#)
- [LG Ultralauf](#)
- [Sportliches](#)
- [Training](#)
- [Veranstaltungen](#)
- [Alle Neuigkeiten](#)
- [Frühere Veranstaltungen](#)

Termine

03.10.2020

[DUV-Challenge 24h Bernau](#)

08.11.2020

[DM 50km, Bottrop](#)

Kilometerspiel:

[Unser 1. Team in der 1. Liga](#)



[Unser 2. Team in der 1. Liga](#)



Abenteuer beim Chiemgauer 100er

02.08.2020, Text: Michael Irrgang, Bilder: Michael Irrgang, Martina Stumpf-Irrgang, Florian Schütz

Der Chiemgauer 100km- und 100 Meilenlauf, die in jeweils großen Runden über die Chiemgauer Alpen führen, gehören zweifellos zu den anspruchsvollsten und schönsten Ultratrailstrecken in Deutschland.

Eigentlich sollte dort in diesem Jahr die Deutsche Meisterschaften stattfinden und so meldeten sich viele Vereinskollegen an. Nach der DM-Absage durch den DLV meldeten sich einige der DM-Teilnehmer ab, andere wechselten auf die 100-Meilenstrecke. Letztendlich standen 4 Männer am Start der 100 Meilenstrecke sowie 2 Frauen und 6 Männer am 100km-Start und konnten – wieder einmal – eine Wahnsinnsveranstaltung erleben.

Die Finisherquote war dieses Jahr besonders niedrig. Das kann daran liegen, dass die Strecke in diesem Jahr mit der Verlegung des Start-/Zielbereiches in das Eislaufzentrum in Ruhpolding etwas schwieriger als im letzten Jahr war, allerdings hat das Wetter sicher auch seinen Anteil daran. An beiden Lauftagen knallte die Sonne ausdauernd vom Himmel und bescherte im Tal Temperaturen von weit über 30 Grad. An einigen sonnigen Abschnitten schien die Temperatur aber 10 Grad mehr zu haben. Daher wurden Kühlen, Trinken und natürlich auch die Nahrungsaufnahme zu rennentscheidenden Fähigkeiten.



Unsere 100-Meilenläufer Willi Klesen, Christoph Janthur, Michael Irrgang und Ulf Oepfert kurz nach dem gemeinsamen Briefing.

Die 100-Meilenläufer konnten sich innerhalb eines Zeitfensters ihre Startzeit aussuchen. Bei den taktischen Überlegungen zur individuell besten Startzeit floss insbesondere die Abschätzung ein, wie lange man wohl für die ersten 90 km benötigt, da für den Start in die zweite, 70km-lange Runde ebenfalls ein Zeitfenster vorgegeben war. So startete ich um 13 Uhr, die anderen starteten 2, bzw. 3 Stunden später.

Christoph Janthur musste aufgrund einer Fußverletzung vorzeitig abbrechen. Ulf Oepfert habe ich zweimal unterwegs kurz getroffen. Beim ersten Mal, bei km 50, hatte er meinen zeitlichen Vorsprung aufgeholt und war voll gut drauf, beim zweiten Mal erklärte er seinen Ausstieg nach der ersten Runde von 90 km. Wirklich schade.



Willi versprühte auch bei km 140 noch gute Laune. Seinem Naturell entsprechend munterte er Mitläufer und Betreuer unermüdlich auf und hätte sich dabei fast „verzockt“. Als schneller Läufer war er relativ spät gestartet, dann aber nicht ganz so schnell wie geplant und möglich unterwegs. So kamen er und sein Mitläufer mitten auf dem Hochfeln-Gipfel in ein Gewitter rein und erreichten nur ganz knapp das Ziel im Zeitlimit.

Der 100km-Lauf wurde in mehreren Wellen ab 5 Uhr gestartet. Die Läuferinnen und Läufer liefen zunächst eine Auftaktrunde von 30km, bevor die identische 70km-Runde der 100-Meilenläufer folgte. Aufgrund der angekündigten Meisterschaft waren einige Trail-Spezialisten am Start, die uns 100-Meilenläufer früher oder später teils auf deprimierende Art und Weise überholten. Die kurzen Gespräche waren von gegenseitigem Respekt und Anfeuerung geprägt, die einen: Wie kann man so schnell den Berg hoch/runter rennen? Und die anderen: Wie kann man so lange in der Hitze laufen?

Die zweite Runde hat eine Besonderheit: An der berühmten Weiche in Egg, bei Kilometer 80, bzw. 140 müssen sich die Läufer entscheiden, über den Hochfeln zu laufen und noch einen wahren Höhepunkt mitzunehmen mit 20 km und 1100 Höhenmeter bis ins Ziel oder die Abkürzung, die ohne nennenswerte Höhenmeter in 5km mit Wertung ins Ziel führt.



An dieser Versorgungsstation wurde ein Teil unseres Betreuerenteams eingesetzt, welches die Veranstaltung unterstützte. Steffi Knopf, Martina Stumpf-Irrgang, Eva und Guido Piehlmeier versorgten die erschöpften Läufer in Egg.

Der 100km-Wettkampf ist nicht unbedingt einfacher als die 100-Meilen, da das Zeitlimit ein schnelleres Tempo verlangt. Außerdem sind die schwierigsten, aber auch schönsten Stellen auf der zweiten Runde. Auf jeden Fall sind in Egg alle Läufer gleichermaßen ermüdet, egal, ob sie nun 80 oder schon 140km gelaufen sind. Und die kurze Variante ist so verlockend und bei der Hitze 145 oder 85 km gelaufen zu sein, ist zweifellos eine großartige Leistung.



Alexander Klaas an unserem VP bei km 80 und Andreas Weber kurz vor dem Start. Beide wählten die kürzere Variante und liefen von Egg direkt ins Ziel.



Franz und Sylvia Faller erreichten nach einem sehr langen Tag glücklich das Ziel. Ihr gezeigter Kampfgeist verdient allerhöchsten Respekt. Recht früh im Rennen hatten sie sich ordentlich verlaufen, trotzdem sich und das Rennen niemals aufgegeben und konnten letztendlich das Rennen regulär als 85km-Finisher beenden. Wie Sylvia im Ziel berichtete, hatten sie so viel trainiert und wollten das Finish unbedingt. Ein gutes Beispiel davon, dass Umwege zwar Zeit und Energie kosten, aber nicht unbedingt das Ziel – zumindest, wenn man genügend Reserven hat. Eine tolle Moral haben die beiden gezeigt.

So hat jeder Teilnehmer seine eigene, großartige Geschichte, die von Willenskraft, Kameradschaft und Begeisterung geprägt ist; einige gingen leider nicht positiv aus.



Michael Bohm kurz vor dem Start und Colin Keuker-Sample, am Tag nach dem Lauf.

So stürzte Michael Bohm in einem technisch äußerst schwierigen Abschnitt und musste das Rennen bedauerlicherweise vorzeitig beenden, wie auch Colin, der am nächsten Tag mit viel Humor berichtete, dass er die technischen Passagen ganz gut gemeistert hat, aber über eine Bordsteinkante stolperte. Beiden ist nicht viel passiert, aber ihre Rennen konnten sie nicht mehr fortsetzen.

Wie es unseren Vereinsmitgliedern Erich Strack und Renate Greiff ergangen ist, weiß ich nicht, aber Erich stieg nach dem Trackingprotokoll bereits nach der ersten 30km-Runde aus. Auch auf der 100-Meilenstrecke stiegen die ersten Teilnehmer bereits nach 20 km aus. Das ist gar nicht so überraschend, denn das Laufen bei Hitze ist nicht jedermanns Sache, insbesondere, wenn es teilweise mit höchsten körperlichen Anstrengungen einhergeht. Dehydrierung und Überhitzung sind nicht unbedingt harmlose Begleiterscheinungen, die mit ein bisschen Kampfgeist bewältigt werden können, sondern ernsthafte, gesundheitliche Folgen haben können. Daher ziehe ich auch den Hut vor denen, die sich dafür entscheiden, solche Wettkämpfe frühzeitig abzubrechen.

Renate ist offensichtlich nach der Hörndlwand etwa nach 41 km ausgestiegen. Da hatte sie gerade den allerschlimmsten Teil hinter sich gebracht, denn in der prallen Mittagshitze die Hochebene zu erklimmen, die den Namen „Wand“ nicht zufällig im Namen hat, ist einfach nur fürchterlich. Oben sind

die meisten „völlig fertig“ und dem Verzweifeln nah. Als Belohnung und zur Erholung gibt es dort einen kleinen Versorgungspunkt mit netten Leuten.



Zwei Bilder von Florian Schütz: Michael Bohm bei einem Anstieg auf der ersten Runde, die er ohne Stöcke lief und eins von mir am Versorgungspunkt auf der Hörnlwand-Ebene.

Mein eigener Lauf ist – wie fast immer – eine längere Geschichte mit „Happy End“.

Für mich war dieser 100-Meilenlauf ein ganz besonderer, weil ich im letzten Jahr aufgrund von ein paar kleinen, taktischen Fehlern die Strecke nur auf der verkürzten Variante beenden konnte, worüber ich mich schon ein wenig geärgert hatte.

Obwohl mir ein Finish so wichtig war, waren meine Vorbereitungen eher suboptimal, die Fokussierung fehlte irgendwie. So kam es, dass ich ohne Lafschuhe anreiste und ein paar Tage vorher welche kaufte. Um sie einmal auszuprobieren, wanderte ich den Hausberg von Ruhpolding, den Rauschberg, einmal flott rauf und lief flott wieder runter. Erst später stellte ich fest, dass das eine 1.000 Höhenmetertour war und der tagelang anhaltende Muskelkater deutete an, dass die Aktion vielleicht nicht so schlau war. Aber die neuen Schuhe fühlten sich prima an und rechtzeitig zum Start schienen die Beine auch wieder ok zu sein.



Für meine Startzeit hatte ich mir 14 Uhr als ideal ausgerechnet, aber mich kurzfristig auf 13 Uhr umentschieden. Zum einen, um mehr Zeit zum Trinken und Kühlen zu haben und zum anderen, um den Puffer auf das Gesamtzeitlimit im Bedarfsfall voll ausnutzen zu können. Die beste Entscheidung des Tages.



Die Landschaft war ein Traum. Die Wege wechselten von technisch anspruchsvollen Singletrails und leicht zu laufende Forstwege, die als Verbindungsstücke die Highlights der Region verbanden.

Aufgrund der hohen Temperaturen und der Anstrengung schwitzte ich wie nie zuvor in einem Wettkampf. Nasser hätte mich Regen nicht machen können. Aber ich konnte ganz gut essen und trinken und war fast die ganze Zeit sehr zuversichtlich. Auch habe ich für mich unüblich Unmengen von Salzttabletten zu mir genommen, da ich permanent eine starke Krampfneigung hatte. Grundsätzlich gefällt mir 30 Grad dennoch besser als kalter Regen.



Gegen Abend - selbst in der Nacht - kühlte es nur geringfügig ab. Dieses Bild entstand auf der Stoißer Alm, wo ein kleiner Kontrollpunkt eingerichtet war. Bis auf die ersten Kilometer lief ich die gesamte Zeit alleine, weil ich mich sehr auf die Strecke und mich konzentrieren musste. So habe ich mich beispielsweise nur zweimal um 20 Meter verlaufen und blieb sonst immer auf der markierten Originalstrecke.



Manchmal habe ich Fotopausen gemacht, um mir eine kleine Pause zu gönnen und mich zu unterhalten, denn ich fand jeden Höhenmeter sehr anstrengend.

Die Nacht ging recht schnell vorüber. So richtig müde wurde ich gar nicht und konnte gut Strecke machen, obwohl ich an den Versorgungsstellen stets eine längere Pause benötigte.

Dennoch schaltet man manchmal ein wenig ab und so fürchtete ich schon einmal, an Halluzinationen zu leiden, als ich auf einem Forstweg laufend erschreckte und dachte, plötzlich hüpfende Steine zu sehen, was sich bei näherer Betrachtung als Kröten herausstellte, die auf den Wegen vermutlich die Restwärme nutzten.

Die ersten 90 km beendete ich dann um kurz nach 5 Uhr, also etwa 50 min langsamer als ursprünglich geplant, aber mit neuer Startzeit sehr gut passend. Da ich die ganze Zeit über mit klitschnassen Sachen rumlief, hatte ich einige Scheuerstellen, die neu eingecremt und abgeklebt werden mussten. Aufgrund des früheren Startes hatte ich etwas Zeit und nutze sie, zumal Martina trotz der frühen Stunde extra gekommen war.



Die ersten drei Kilometer der zweiten Runde, sind auch die letzten. Man musste sich nur umdrehen und erhielt einen tollen, Sehnsüchte erweckenden Blick.

Wie ich einigen Gesprächen entnehmen konnte, lieben viele Trailläufer solche Strecken: Nun, ich nicht.

Hoch komme ich nicht gut mangels Kraft und runter bin ich zu ungeschickt, bzw. fehlt mir schlicht die Übung. Außerdem nutze ich recht intensiv meine Stöcke und zwar sowohl zur Unterstützung als auch zur Sturzvermeidung und hier kann ich sie nicht so gut einsetzen.

Unter dem Strich bin ich an solch „technischen Stellen“ unglaublich langsam und mir erscheinen solche Anstiege endlos. Hier im Wald war es wenigstens nicht heiß, wenngleich unglaublich schwül.



Die Hörndlwand ist einfach der Hammer. Zunächst geht es von einer Alm über einen felsigen Pfad ewig bergan. Bei einer Verschnaufpause stellte ich dann fest, dass es bis zum nächsten VP noch ca 600 m sind. Dann verlässt man den Wald, denkt man sei da und sieht diese Wand! Ich war ca um 9 Uhr oben und die Sonne brannte schon unerträglich. Alle 10 Schritte musste ich kurz stehen bleiben, Puls und Schweißproduktion erreichten maximale Leistungswerte. Mein Mantra war etwa: Nimm dir Zeit, jeder Berg ist irgendwann zu Ende.



Oben auf der Hochebene gab es diesen Kontrollpunkt. Die Betreuer haben die gesamte Ausrüstung inklusive Kanister mit Wasser und die gesamte angebotene Verpflegung die Wand hochgeschleppt. Meine wenigen Worte, die ich dort fand, drückten die Bewunderung für die Betreuer aus. Die großartigen Jungs und Mädchen haben all das Zeug gestern Abend hochgebracht: „Dann steht die Sonne nicht im Berg und ohne 100km Anlauf sei der

Aufstieg gar nicht so schlimm“, meinten sie - meine Leistung anerkennend. Puh, klingt logisch, aber trotzdem nicht nachvollziehbar, denn die Höhenmeter auf einer steilen rutschigen Piste bleiben. Unglaublicher Einsatz der Supporter!

Wo es steil hoch geht, geht es oft auf der anderen Seite steil wieder runter und der folgende Abstieg war der zweitschlimmste der Strecke. Über einen schmalen Weg, bei dem sich grobe Felsblöcke mit rutschigem Geröll abwechselten, ging es schnell bergab. Das war die Stelle, an der mich die 100km-Spitze überholte. Und wie! Sie hüpfen nur so bergab, wo ich manchmal über einen einzigen Schritt nachdenken musste. Obwohl Sicherheit mein oberstes Gebot war, rutschte ich in einer sehr steilen Passage einmal aus und landete unsanft auf meinem Hosenboden. Zum Glück war nichts passiert. Bei dem gleichen Downhill musste Michael Bohm bei seinem Sturz sein Rennen beenden. Da hatte ich Glück gehabt.



Vom Rest des Rennens gibt es kaum mehr Bilder, weil der Tunnel immer enger wurde. Dieses entstand um die Mittagszeit und zeigt eine wunderbare Wiese, die man runterlief. Nicht zu steil, gepflegte Wege, angenehme Temperaturen – einfach nur schön. Dennoch nahm meine Laufgeschwindigkeit kontinuierlich ab. Zwei Zehennägel schmerzten etwas und nahmen die Freude beim Bergablaufen. Ansonsten das übliche: Schwitzen, hoher Puls und Kraftlosigkeit.

Bei KM 120 kurz nach dem VP in Kohlstadt kam noch so ein steiler Berg, als es vermutlich eine Schiwiese hochging: Sehr steil, mitten in der Sonne. Wieder musste ich alle 10 Schritte eine Pause machen und kam kaum weiter. Oben angekommen machte ich mir schon Sorgen, ob ich das Zeitlimit schaffe, denn mittlerweile war ich um Stunden hinter dem Plan. Besonders an den sehr steilen und sehr technischen Stücken verlor ich sehr viel Zeit. Aber jetzt lief es wieder ganz gut und ich freute mich schon auf Egg, um Martina und weitere Vereinskollegen zu sehen.

Egg war die berühmte Weiche, aber schon im Vorfeld habe ich mir überlegt, dass es keine Diskussion geben wird. Ich war etwa gegen 17:30 Uhr da und hatte 1,5 Stunden Vorsprung vor dem Zeitlimit.

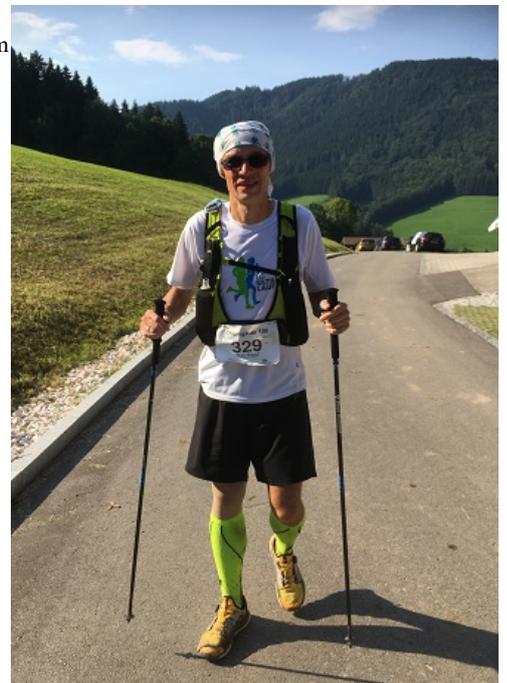
Dieses gilt für beide Wettkämpfe, was m.E. nicht besonders sinnvoll ist, da die 100km-Läufer deutlich mehr Reserven haben und für die restlichen 20km im Durchschnitt vermutlich 1 Stunde schneller sind. Für mich war klar, dass es eng wird, ich aber eine gute Chance habe.

Also nur kurze Pause und weiter.

Der Aufstieg zum Hochfelln bedeuteten auf 6km ca 900 Höhenmeter bergauf. Erstaunlicher Weise war der Weg überwiegend ganz gut zu in Nordic Walking-Technik zu marschieren und so erreichte ich deutlich früher als befürchtet den Gipfel, wo mit Michaela Kirchner und Stephan Finster mich zwei Vereinskollegen erwarteten. Irgendwie ist es schön, wenn man weiß, dass man an den Versorgungsstellen von netten Bekannten erwartet wird.

Der Abstieg war an Gruseligkeit nicht zu überbieten. Dachte ich bis zu diesem Zeitpunkt, der Weg führt über „normale Wanderwege“, so fragte ich mich nun, was hier normal sei! Es ging nicht nur brutal steil bergab, sondern zusätzlich zu den üblichen großen Felsenbrocken und Wurzeln spannten sich in Kniehöhe Äste über den Weg. Im Ziel sagte man mir, es sei ganz einfach, man könne sich doch wunderbar an den Ästen festhalten. Das stimmt eigentlich, aber auf die Idee, die Stöcke wegzulegen, bin ich in dem Moment leider nicht gekommen.

Doch auch dieses Stück war irgendwann zu Ende und nun folgten noch die letzten 13 Kilometer, tendenziell bergab mit einem kleinen Anstieg von ca 200 Höhenmetern. Das Problem kam jetzt allerdings von oben. Es donnerte in der Ferne, aber ich traute der Sache nicht und lief etwas schneller über den Grad, der unter normalen Umständen einem tolle Aussichten mit viel Glücksgefühlen beschert. Heute und mir aber nicht. Das Gewitter kam immer näher, es blitze über einem, der Donner grollte erschreckend laut und zu regnen fing es jetzt auch noch an. Und ich war ganz alleine unterwegs auf einer Almwiese. Nach dem Motto „Angst macht schnell“ konnte ich, nachdem ich meine Regenjacke und die Stirnlampe angezogen hatte, zwei schnelle Kilometer einlegen und erreichte den letzten Versorgungspunkt. Nun wollte ich erst einmal das Gewitter abwarten. Es waren ja nur noch 11 km und ich hatte noch über 3 Stunden Zeit. Eine kurze Diskussion, ob es wegen des Gewitters und der Hitze eventuell eine Kulanzregelung geben könnte und der Cutoff wohl etwas verschoben wird, ließen mich dann doch sofort aufbrechen. Ich wusste ja nicht, was noch kommt, aber „einfach“ ist nach 150 km nichts mehr. Nach der Trockenheit und dem plötzlichen, vielen Regen war die Strecke nicht nur nass, sondern nun auch unangenehm rutschig. Dafür war zunächst die Markierung mit Leuchtreфлекto-ren perfekt. Meist sah man gleich mehrere Markierungen. Doch da fast alles ein Ende hat, so stoppte auch dieser Luxus etwas zu früh. Möglicherweise waren die Streifen ausgegangen und man wechselte zu Plan B, der Markierung mit Mehl. Das war wahrscheinlich für viele, die früher, also im Trockenen und Hellen hier durchliefen super, aber nicht mehr für mich. Meine Wurmnavigation auf der Uhr, die übrigens seit Stunden regelmäßig „Batterie schwach“ anzeigte, war ebenfalls nicht eindeutig und so musste ich einmal auf dem Handy mit Kartennavigation die Strecke kontrollieren. Aus „einmal“ wurde ständig, denn auf gar keinem Fall wollte ich mich jetzt noch verlaufen, wo ich ein Finish um 23:45 Uhr prognostizierte.





So kam es dann etwa auch und mit einem sicheren Puffer zum Zeitlimit erreichte ich das Ziel in der Eishalle von Ruhpolding. Kurz hinter mir erreichte auch Willi das erlösende Ziel.

Das ich das Zeitlimit so ausreizen würde, hätte ich nie gedacht, aber die Wärme hat enorm viel Energie gezogen. Unterwegs habe ich keinen „Brunnen“ ausgelassen, ohne dort meine Arme und den Kopf zu kühlen, habe unglaubliche Mengen getrunken und Salztabletten geschluckt. Gekesssen habe ich eher weniger, an den VPs ein wenig und unterwegs dem Iso-Getränk vertraut.

Insgesamt musste ich wie noch nie um ein Finish kämpfen. Der Weg zum Ziel war die ganze Zeit über ein schmaler Grat und ich musste über die Gesamtzeit sehr achtsam sein. Ich bin wirklich froh, es geschafft zu haben. Der Zehnte von elf Platzierten zu sein, bedeutet zwar der vorletzte Platz, aber die anderen 36 Gestarteten, die gar nicht ins 100-Meilen-Ziel gekommen sind, deuten an, dass es an diesem Tag alles andere als einfach war. Übrigens: Das Finisher-T-Shirt habe ich gleich am übernächsten Tag angezogen und werde es natürlich ganz nach oben auf den Stapel legen.



Am Sonntag gab es noch die schöne Siegerehrung und anschließend gingen wir noch in das berühmte Windbeutel-Restaurant von Ruhpolding, wo wir das Wochenende gemütlich ausklingen ließen.

Dabei wurden ein paar lustige und abenteuerliche Geschichten ausgetauscht. Letztendlich hat es wieder einmal allen Läufern und Betreuern Spaß gemacht. Und mal sehen, ob die, die nun mit den Chiemgauer Alpen eine Rechnung offen haben, im nächsten Jahr wiederkommen, um sie zu begleichen.

Der langjährige, scheidende Organisator Gi Schneider hat zumindest den Staffelfstab an ein neues Organisationsteam weitergereicht, welches sich bei der Siegerehrung kurz vorstellte und einen guten Eindruck hinterließ. Also heißt es wahrscheinlich: Fortsetzung folgt!