



6. Chiemgauer 100 km Berglauf und 5. Chiemgauer 100 Meilenlauf

[eingestellt am 04. August 2010]

Von: Jochen Höschele

Fotos: Nicole Benning

Nach 26 km wieder im Stadion



Sabine Martin, spätere Siegerin über 100 km nach 26 km



Kornelius Scheible-Oosterkamp beim dritten Versuch über 100 Meilen





**Beginn des Aufstiegs
Unterberg**



**Blick vom Unternbergsattel
zurück**



Panorama



Aufstieg zur Hörndlwand



Verpflegung Hörndlwand



Michael Bieber (li) und Martin Feigel an der Verpflegung im Röthelmoos



Ulrich von Grossmann zum 6. Mal dabei





Verpflegung Röthelmoos



Alois Hundseher hat noch gut lachen: am Ende Platz 6 über 100 km



Karl Ziegelmeier im Röthelmoos auf dem Weg zu 100 Meilen: Am Ende waren es 127 km



Wichtiger Hinweis



Peter Huser (100 Meilen) hat den Abstieg von der Hörndlwand geschafft



Christian Zimmer, Michael Burkhard und Dietmar Fiedler



Der letzte, der die 100 Meilen im Zeitlimit schaffte: Thomas Strohmeyer





Martin Feigel versucht sich an den 100 Meilen



Wolfgang Geistanger (100 Meilen, Platz 3) hinunter nach Kohlstatt



Nimmt die Verkürzung auf 127 km



Bernd Spring läuft die 100 Meilen bis auf den letzten Meter



Auch Peter Toobe kämpft sich über die ganz lange Runde



Gegenverkehr



Gemeinsam läuft's sich leichter



**Laufen macht soooooo viel
Spaß**



**Spaßvogel nach immerhin
schon fast 50 km**



**Franz Lahnsteiner im
Dickicht**



**Sebastian Roth (vorne) und
Oliver Schuberth**





Eberhard Schmid auf dem Weg zum dritten Finish über 100 km



Sabine Martin siegt bei den Frauen (100 km)



Henk van der Riet: Man geht's da bergab -



und es nimmt kein Ende



Balanceakt von Stefan Zeilmann



Auch der Autor läuft hier zum 3. Mal über 100 km



Ausblick vom Hochfelln



**Tobbe Petterson aus
Schweden verkürzt und sucht
seinen Drop bag**



**Liebevolle Verpflegung mit
allem was das Herz begehrt**



**Claus Wagner stürzt bei km
15 schwer und läuft dann
insg. 66 km**



**Jenny Weinmann entscheidet
sich für 66 km**



Uli Calmbach auf dem Weg zum Sieg und der zweitbesten je gelaufenen Zeit



Vor den letzten 15 km nochmal kräftig stärken: Uli Calmbach an der Verpflegung im Eschelmoos





Petru Muntenasu wird bei seiner dritten Teilnahme Zweiter



Thomas Tribius läuft als Erster ins Ziel, wird aber Zweiter 100 Meiler



Christoph Lux gewinnt die 100 Meilen



Wolfgang Höfle verkürzt auf 127 km



„Ich wusste gar nicht, dass es solche Wege gibt.“ Na dann erstmal eine rauchen



Dietmar Fiedler auf dem Weg zu Platz 3 über 100 km



Simone Berndt (200) und Walter Muehle (258)



**Iris Leistner siegt in
Rekordzeit über die 100
Meilen**



**Siegerehrung am Sonntag auf
der Stadionterrasse**



**Sabine Martin (li) und Iris
Enzian, die beiden einzigen
Frauen über 100 km**



**Iris Leistner nun schon
wieder etwas ausgeschlafen
bei der Siegerehrung mit
Orgachef Giselher Schneider**



Aufi, aabi, aufi, aabi, die goanze Zoit

Ruhpolding, 31. Juli 2010 - Dass der Chiemgauer bei seiner sechsten Auflage eine trockene Angelegenheit werden könnte, daran zweifelten fast alle, die im Laufe des Freitags in die kleine bayerische Gemeinde anreisten.

Pünktlich zum ersten Start der 100 Meilenläufer um 15 Uhr hörte es jedoch endlich auf zu regnen und sollte auch bis zum Ende der ganzen Veranstaltung am Samstag Abend um 23 Uhr trocken und sogar sonnig bleiben.

Die 40 Starter (darunter 3 Frauen) über die 161 km lange große Chiemgauer Runde gespickt mit 6.750 Höhenmetern hatten die Wahl, um 15, 16 oder 17 Uhr zu starten. Zielschluss ist für alle um 23 Uhr am folgenden Tag. Je nach Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens konnte man sich also mehr oder weniger Zeit geben.

Der Start der 100 km Strecke mit ihren 4.400 Höhenmetern erfolgte am frühen Samstag Morgen um 5 Uhr, ebenfalls im Ruhpoldingener Waldstadion.

Die Strecke

Vom Start im Stadion Ruhpolding geht es zunächst ein Stück an der Traun entlang, dann hauptsächlich nach Osten über Infang, Froschsee und Schmelz nach Zwing. Die Wege sind bis hierher meist breite, geschotterte oder gesplittete Waldwege ohne besondere Schwierigkeiten. Ab Zwing wird's jedoch ernst – ein alpiner Steig führt zur Kaitlalm, wo eine erste Wasserstelle nach 17 km und 540 positiven Höhenmetern eingerichtet ist. Hinab in die Laubau rollt es auf breiter Forststraße, zurück zum Stadion geht es am Taubensee vorbei und entlang der Traun. 26 km liegen nun hinter den Läufern, 555 Höhenmeter sind „verdaut“.

Im Stadion ist die erste von sechs großen Verpflegungsstationen der 100 km-Strecke aufgebaut, dort gibt es alles, was das Läuferherz begehrt – und sogar noch mehr.

Als nächstes steht die Bezwingung des Unternbergsattels über die Zwischenstationen Stockreit, Weingarten und Raffner Alm. Richtig steil wird's, wenn man auf die Skipiste einschwenkt. Den Unternberggipfel links liegen lassend, 665 Höhenmeter seit dem Stadion liegen hinter uns, biegt man auf den Wanderweg ein, der aufgrund seines hohen Matschanteils entweder äußerst griffiges Profil oder aber überdurchschnittliche Bergabrutschqualitäten erfordert. Wohl dem, der ohne Bodenkontakt die Simandl und kurz darauf die Brander Alm erreicht. Denn ab hier beginnt dann ein neuerlicher Anstieg, zunächst im Wald, dann in freiem Gelände in Serpentin auf gerölligem, insgesamt aber unschwierigem Untergrund zu einer Wiese, wo erneut Getränke gefasst werden können. Wir befinden uns nun auf über 1.600 m Höhe, knapp unterhalb des Hörndlwandgipfels, und wiederum sind 550 Höhenmeter seit dem Unternbergsattel zurückgelegt, insgesamt schon knapp 1.800. Was nun folgt, ist mit der dürren Aussage „Abstieg ins Wapbachtal“ nur unzureichend beschrieben. Steil, rutschig, felsig, einfach unangenehm geht es zur Sache, hier ist wirklich Vorsicht geboten. Beinahe unten, im Röthelmoos, steht dann eine weitere Matscheinheit auf dem Programm, bevor es dann für einen guten Kilometer auf breiter Forststraße eben der zweiten großen Verpflegung (ein wahres Schlaraffenland)

an der Röthelmoos-Alm entgegen geht. Von hier aus steigt der Weg zunächst moderat, später steiler auf einer Forststraße in Richtung Jochbergalm, die letzten 100 der 390 Höhenmeter auf diesem Abschnitt erfolgen auf einem Wiesenwanderweg. Genauso geht es von der Jochbergalm dann auch weiter – hinauf zum Grat zwischen Hochbergsattel und Mansurfer, dann auf schmalem Weg hinunter zur Grundbachalm und weiter auf breiterem, steinigem Weg zur Bischofsfellalm. Ins Eschelmoos hinab ist noch einmal volle Konzentration erforderlich, auch wenn der Abstieg nicht zu den schwierigsten der Strecke gehört. Im Eschelmoos angelangt, stellt sich die Frage, ob man es für heute bei der „Einsteigerstrecke“ belässt – man kann nämlich auf direktem Weg das Stadion in Ruhpolding ansteuern, hat dann 66 km auf dem Tacho und kommt auch in die Wertung.

Alle, für die das keine Option darstellt, steht nun ein gefühlt ewig andauerndes Bergab auf einer recht gut zu laufenden Forststraße hinunter zum Gasthaus Kohlstatt bevor. Relativ monoton, aber von der Steilheit und vom Untergrund her doch passabel, eher etwas für die, die auf den reinrassigen Trails nicht so gut zurecht kommen.

Eine Belohnung gab es auf dem Parkplatz des ehemaligen Gasthauses, das sich mittlerweile in Privatbesitz befindet, auch – in Form der dritten Verpflegungsstation nach etwa 55 gelaufenen Kilometern. 2.000 Höhenmeter sind auch bereits zurückgelegt, doch direkt nach der Verpflegung geht es richtig steil bergauf, beinahe auf allen Vieren muss man eine Wiese hinauf zu einer weiteren Forststraße krabbeln, die dann zur Gleichenbergalm und von da aus auf einem unschwierigen Steig hinüber zur Hochfelln-Mittelstation führt. Weiter geht es auf einem Wanderweg, dann einer Forststraße im Wald zur nächsten Getränke- und Kontrollstelle bei der Hoherbalm. Noch kurz auf einem Waldweg, folgt eine breite Forststraße, die, von den üblichen ungeliebten Gegenanstiegen abgesehen, überwiegend fallend nach Maria Eck führt, was allerdings ganz schön lange dauert. In Maria Eck läuft man ein kurzes Stück auf und neben der Straße, bevor man dann bei einem Reiterhof dieselbe überquert und an der vierten Verpflegungsstation angelangt ist.

Die Streckenführung schwenkt nun zurück in Richtung Ruhpolding, auf leicht welligen, teils schmalen Wanderwegen erreicht man zunächst Oberschwendt und dann Egg. Hier kann man sich, an der fünften und vorletzten Verpflegung, wiederum für eine Abkürzung entscheiden und auf direktem Weg ins Stadion zurückkehren. Wer Egg nach 18:15 Uhr erst erreicht, muss dieses sogar tun. Wer die verkürzte Strecke wählt, hat im Ziel 80 km und etwa 3.300 Höhenmeter geschafft. Wahrlich kein Pappenstiel. Die 100 km-Strecke führt über die Farnböden-Alm auf den Gipfel des Hochfelln, 1.674 m hoch. Eine Wasser- und Kontrollstelle sowie viel Zuspruch bekommt man hier oben, bevor man sich an den sehr schwierigen Abstieg, zunächst buchstäblich durch Latschen, dann im Wald, in Richtung Eschelmoos macht. Ist man dort, 600 Höhenmeter tiefer, angelangt, fällt die Begrüßung erneut sehr herzlich aus – es ist die letzte Verpflegungsstation (mit Biergartenatmosphäre, wenn es nicht so anstrengend wäre) auf der Strecke und „nur noch“ 15 km liegen vor einem. Es folgen auf dem Weg nach Brand, der ausschließlich auf einer Forststraße zurückgelegt wird, noch zahlreiche Gegenanstiege, dramatisches ist aber nicht dabei. Auch der weitere Weg über Wiesen, Wanderwege und Nebensträßchen kann einen gestandenen 100 km-Läufer nicht mehr umhauen, wenn auch die gar nicht so wenigen kleinen Anstiege zunehmend lästig werden. Die letzten 500 Meter verlaufen wieder am Uferweg der Traun entlang, bevor man ins Stadion einbiegt und noch 200 Meter auf der Bahn ins Ziel laufen darf, wo dann wirklich jeder mit stürmischem Applaus begrüßt wird.

Das Rennen

Tja, das Rennen. Die 100 Meilenläufer starteten wie gesagt bereits freitags nachmittags wahlweise um 15 oder 16 Uhr. Die 17 Uhr-Option hatte dieses Jahr kein Läufer gewählt. Eine Reise ins Ungewisse, auch wenn fast alle über sehr viel Ultra-(Berg)-Lauferfahrung verfügten. Maximal 32 Stunden Zeit standen zur Verfügung, nicht gerade üppig.

„Das ist doch eine Laufveranstaltung,“ so die Siegerin Iris Leistner zwei Tage später bei der Siegerehrung. „Daher bin ich, solange ich noch laufen konnte, jeden Berg hinauf gelaufen. Gehen konnte ich noch lange genug, wenn die Kräfte dann schwanden.“ Sehr unterschiedlich war die Taktik, die einen gingen von Anfang an die Berge hinauf, um einfach Kräfte zu sparen für das, was noch

kommt. Die anderen versuchten, so lange wie möglich, den Lauf auch zu laufen.

Als erstes erreichte Thomas Tribius gegen 1.30 Uhr das Stadion in Ruhpolding, wo die 100Meiler dann schon 86 km hinter sich hatten. Er legte sich erstmal zwei Stunden schlafen, um etwas auszuruhen, bevor er die restlichen Kilometer in Angriff nahm. „Dies passiert mir kein zweites Mal mehr“, so Tribius bei der Siegerehrung. Die Schlaferei kostete ihn nämlich den Sieg.

Der spätere Sieger über die 100 Meilen Christoph Lux kam als Vierter um 4:29 Uhr ins Stadion. Da er aber erst um 16 Uhr gestartet war, bedeutete dies Rang zwei. Nicht immer war es aufgrund des verschobenen Startes einfach, den Überblick zu behalten.

Lux überholte im Laufe des Samstags dann alle 100 Meilenläufer, auch den optisch vorne liegenden Tribius (zwischen Jochbergalm und Kohlstatt). Tribius konterte allerdings am Hochfelln und übernahm wieder die Spitze. Dass er damit das Rennen nicht gleichzeitig gewinnen konnte war ihm klar, da er eben eine Stunde früher losgelaufen war. Er gab alles, an der letzten Verpflegung im Eschelmoos rannte er in 10-km-Lauf-Manier vorbei, schnappte sich einen Becher und etwas zu essen, um dann in vollem Tempo bergab zu stürmen. Dennoch reichte es am Ende nicht. Der 32-jährige Christoph Lux siegte in 25:11 h vor Thomas Tribius (26:00 h). „Ich habe erst vor zwei Wochen geheiratet und konnte gar nicht trainieren“, erklärte Lux an der Verpflegung im Eschelmoos. Dort war man der Meinung, dass solch ein Adrenalinschub doch beflügele, da brauchts kein Training mehr. „Für 100 Meilen reicht das Adrenalin nicht“, so Lux lachend. Eine Hochzeitsreise zum 100Meiler, auch eine Möglichkeit.

Dritter wurde der Einheimische Wolfgang Geistanger vom SC Eisenärzt in 27:23 h.

Damit war er nur rund 10 Minuten schneller als die erste und leider einzige Frau, die die 100 Meilen in der Sollzeit schaffte. Die Traunsteinerin Iris Leistner lief ein tolles Rennen und stellte mit ihren 27:33 h einen neuen Streckenrekord der Frauen auf. „Eigentlich laufe ich gar nicht so viel, nur ein oder zwei Mal in der Woche. Die Kondition hole ich mir beim Bergsteigen.“ Das ist ihre zweite Leidenschaft, der sie intensiv nachgeht. Im Ziel war sie sichtlich erschöpft und wollte von weiteren Laufplänen erst einmal nichts wissen. „Jetzt ist gut, ich ruhe mich aus.“ Ein paar Tage später sah die Welt schon wieder ganz anders aus, sie wird vielleicht doch ihrer Meldung zum Tour des Ducs de Savoie in Chamonix folgen. Sicher ist es aber noch nicht, denn ein paar alpine Bergtouren mit ihrem Freund wären die Alternative. Am besten lief es bei ihr während der Nacht, obwohl sie gerade davor am meisten Respekt gehabt hatte. „Aber da ist man so konzentriert und die Zeit vergeht wie im Flug.“

Anke Drescher hatte bei ihrer wiederholten Teilnahme das Pech, sieben Minuten nach Zielschluss ins Stadion einzulaufen und somit nicht mehr im Limit von 32 h zu bleiben.

Bei den 100 km gab es bei den Männern zwei glasklare Favoriten auf den Sieg. Uli Calmbach (DJK Schwäbisch Gmünd) und Petru Muntenasu (Team Salomon). Vorjahressieger und Streckenrekordinhaber Muntenasu zeigte sich im Vorfeld aber skeptisch und schätzte Calmbach dieses Jahr stärker ein. „Mir macht meine Borreliose wieder zu schaffen, der Arzt meinte, ich könne schon laufen, im Zweifel aber eben langsamer.“ Der zweifache Familienvater Calmbach hatte schon die 102 km von Verbier Anfang Juli gewonnen und ist seit Wochen in bester Form. Wenn der begeisterte Berg- und Trailläufer nicht gerade trainiert oder sich um die Familie kümmert, arbeitet er als Geologe in einem Ingenieurbüro. Seine Frau Andrea teilt mit ihm die Laufleidenschaft und hat unter anderem schon den Schwäbische Alb Marathon gewonnen. Dieses Jahr macht sie eine Wettkampfpause, um sich neu zu motivieren. Sie fuhr soweit möglich die Strecke mit dem Mountainbike ab, um ihrem Mann Beistand zu leisten.

Bis zur Hörndlwand liefen Calmbach und Muntenasu noch gemeinsam, dann setzte sich Calmbach aber ab und baute seinen Vorsprung kontinuierlich aus. Alois Hundseher konnte bis zum Unternbergsattel noch mithalten, wurde dann langsamer und lief lange auf Rang drei. In Egg hatte er bereits eine Stunde Rückstand auf Position zwei, aber noch einen dünnen Vorsprung auf seine Verfolger. Zwischen Egg und Hochfelln überholte ihn Dietmar Fiedler, der ein kluges und gut eingeteiltes Rennen lief und sich dabei Platz für Platz nach vorne schob.

Am Ende siegte der 48-jährige Uli Calmbach in der zweitbesten jemals gelaufenen Zeit von 10:58 h klar vor Muntenasu, der dieses Jahr 11:26 h brauchte. Dietmar Fiedler wurde in 12:19 h mit Rang drei belohnt. Calmbach wird dieses Jahr nicht beim UTMB starten sondern einer Einladung zum Tor des Géants folgen. Ein Rennen im italienischen Aostatal, das 330 km lang ist, also knapp doppelt so weit wie die Mont Blanc Umrundung. Dort wird man erneut Petru Muntenasu antreffen.

Bei den Frauen gab es keine Favoritinnen. Es waren nur acht am Start, lediglich zwei liefen die kompletten 100 km. Sabine Martin ließ offen, wie lange sie laufen wollte. „66 km wären schön, 80 ganz toll und 100 gigantisch.“ Am Ende waren es 100 – und sogar der Sieg in 16:38 h. Dahinter lief Iris Enzian in 17:39 h als Zweite ins Stadion ein.

Randnotizen

Perfektes Wetter, auch für die 100Meiler, die damit in den letzten Jahren nicht gerade verwöhnt wurden.

Ulrich von Grossmann war zum sechsten Mal am Start. Tendenz zu den 100 Meilen.

Es waren viele Wiederholungstäter dabei. Auch wenn der Lauf zu den ganz harten gehört und einer der schwierigsten in Deutschland sein dürfte, muss er einen besonderen Reiz haben.

Nach der letzten Ausgabe 2009 stand eine Wiederholung auf der Kippe, da es Probleme mit den Behörden (Naturschutz) gab. Nach langen Diskussionen wurde für 2010 und wohl auch für die weitere Zukunft grünes Licht erteilt.

Äußerst gelungene und ausgesprochen kompetent organisierte Veranstaltung. Liebevolle Helfer, die den Läufern das Leben zu erleichtern versuchen.

Klein und familiär, ein wohltuend unaufgeregtes Pendant zu Großveranstaltungen wie zum Beispiel UTMB. Und dabei nicht minder anspruchsvoll.

Nicht wenige waren unangenehm überrascht angesichts der läuferischen Herausforderungen, die ihnen im vermeintlich beschaulichen Chiemgau begegneten. „Berge bin ich schon gelaufen, Forstwege eben, hinauf und hinunter. Aber so etwas wie hier, das habe ich noch nie gesehen. Das kann ja kein Mensch laufen.“

„Um halb fünf habe ich auf dem Handy meines Freundes angerufen, ob ich mit der Bahn am Hochfelln hinunterfahren soll. Es war nur die Mobilbox dran, dann bin ich halt weitergelaufen“, so Iris Leistner im Ziel zu ihren Schwierigkeiten unterwegs.

Die Randnotizen wären noch beliebig erweiterbar – hingehen, selbst laufen, eigene Erfahrungen sammeln und eines der begehrten Ankommerleiberl ergattern. Aber Achtung: Die Veranstaltung ist auf 100 Teilnehmer (100 km) limitiert und die Startplätze gehen weg wie warme Semmeln.

Direkter Link zur Veranstaltung und zu den Ergebnissen: <http://www.chiemgauer100.de/>
