

Der Ultraberglauf Chiemgauer 100 (160 km / 6750 Hm)

Der längste Tag in meinem Leben

Der Chiemgauer ist eine tolle familiäre Veranstaltung mit vorbildlicher Organisation, wie auch Verpflegung. Hier bekommt man noch wirklich viel fürs Geld, vorausgesetzt, man ist trittsicher, schwindelfrei und bringt genügend Kondition mit, um die Trails zu durchlaufen.

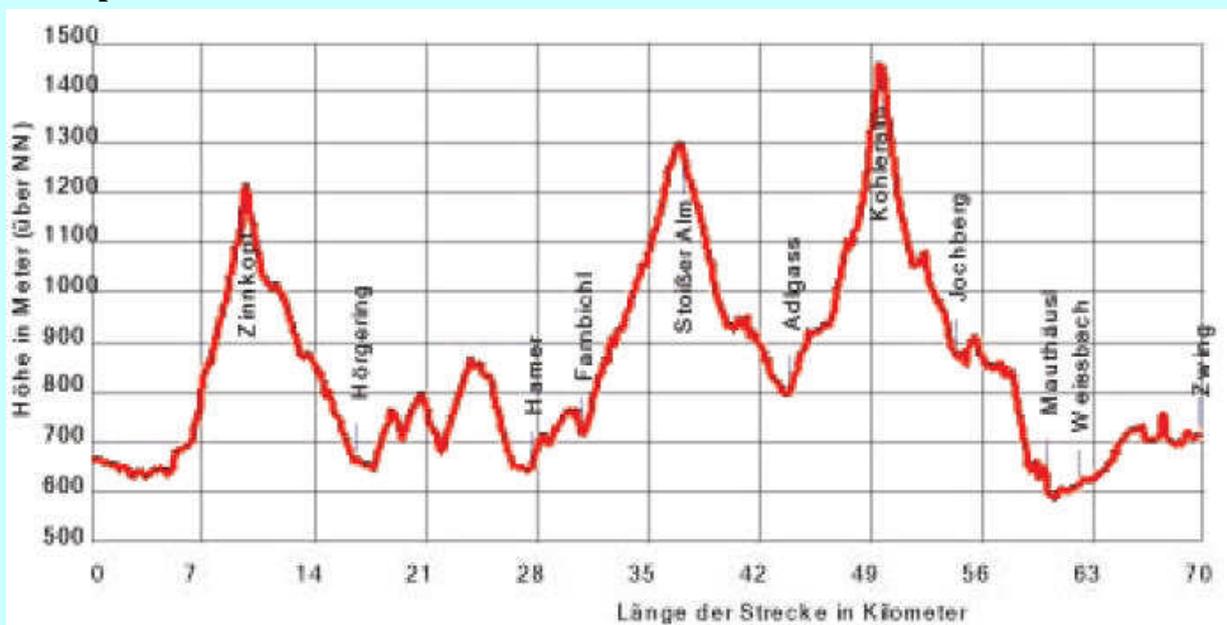


Am Freitag, den 18.07.08 startete ich beim Chiemgauer 100 auf der 100 Meilen (160 km) Strecke. Der freie Start begann um 15 Uhr, an dem auch die meisten losliefen. Ich war nachmittags schon in Ruhpolding und verfolgte den Start der 100 Meilenläufer, da ich erst am Abend ins Rennen gehen wollte.

Ich fuhr noch mal nach Hause, um meine Sachen für den Wettkampf vorzubereiten. Um 17 Uhr war ich mit ein paar Freunden wieder im Ruhpoldinger Stadion, wo ich meine Verpflegungs-/Wechselbeutel abgab. Ich genehmigte mir dann einen Teller Nudeln bei der Pastaparty, um noch ein paar Kohlenhydrate für den Lauf zu speichern. Dann war die Wettkampfbesprechung für die 100 km Läufer und ich spürte, dass ich den Start kaum mehr erwarten konnte. Also lief ich, nicht wie geplant um 19 Uhr, sondern bereits um 18:41 Uhr los.



Höhenprofil der 100 Meilen Zusatzstrecke



Start

Anfangs war es locker zu laufen, da die ersten 5,5 Kilometer meist flach begannen, bis es bei der Abzweigung nach Rabenmoos/Zinnkopf ging. Am Sulzberg entlang in Richtung Zinnkopf kam etwas Wind auf, und über dem Zinnkopf hingen dunkle Wolken. Die Stimmung war etwas düster. Als ich Richtung Gipfel abbog, fing es an zu regnen. Jetzt zeigte mir mein GPS, dass ich links in einen verwachsenen Weg abbiegen sollte, obwohl keine Markierung zu sehen war. Egal, ich lief rein und schon stand ich bis zu den Knöcheln im Sumpf, Sch...! Meine Socken waren nass und das schon nach den ersten 11 km.

Zinnkopf

Dann erreichte ich die Gipfelwiese (20 Uhr), lief aber schnell weiter, um bald wieder im etwas geschützten Wald zu sein und nicht zu sehr vom Regen durchnässt zu werden. Jetzt ging es auf einem schmalen, teils glitschigen Weg nach Hörgering hinunter und es hörte auf zu regnen. Unten angekommen, sollte man eigentlich eine Verpflegungsstelle vorfinden, aber ich hab sie leider übersehen, so dass ich erst mal ohne Wasser aufzufüllen weiter lief. In Eisenärzt ging es dann wieder hoch zur Lerchnerhütte nach Hammer, aber auch hier stimmte die markierte Strecke nicht mit meinen GPS überein, so dass ich danach ca. 60m parallel zur angezeigten Strecke lief. Wie sich danach rausstellte, waren die GPS-Daten noch nicht aktuell zur Streckenänderung. Aber ich erreichte die Kontrollstelle an der Lerchnerhütte und zum Glück war da auch ein Brunnen, so dass ich meine Flasche wieder füllen konnte. Als Verpflegung für die Nacht hatte ich eigentlich Gelkonzentrat und Squeezy Colariegel geplant, aber nach dem ersten Schluck Gel habe ich mich entschieden, mich solange wie möglich mit fester Verpflegung zu ernähren. Nach einem Riegel und einer Salztablette lief ich weiter in Richtung Hammer. Jetzt dämmerte es allmählich und der fast volle Mond kam heraus. Unten an der Bundesstraße in Hammer (25 km) angekommen, dachte ich mir, hier ist noch Zivilisation, danach werde ich viele Stunden alleine im Finstern unterwegs sein. Ich fühlte mich aber gut und so machte ich mich über Panoramaweg und Forststraßen auf den Weg zur Stoißer Alm (34 km). Auf dem schmalen Pfad brauchte ich das erste Mal meine Stirnlampe, später auf dem hellen Weg ging es auch ohne. Aber dann war da mal so was Schwarzes am Boden, ich wollte daneben auftreten, aber die Ratte flüchtete in die falsche Richtung, so dass ich ohne es zu wollen, ihr voll in den Nacken gestiegen bin. War ein komisches Gefühl und es folgten noch einige Kröten, sowie hunderte von Schnecken, auf die ich in dieser anstrengenden Nacht noch getreten bin.

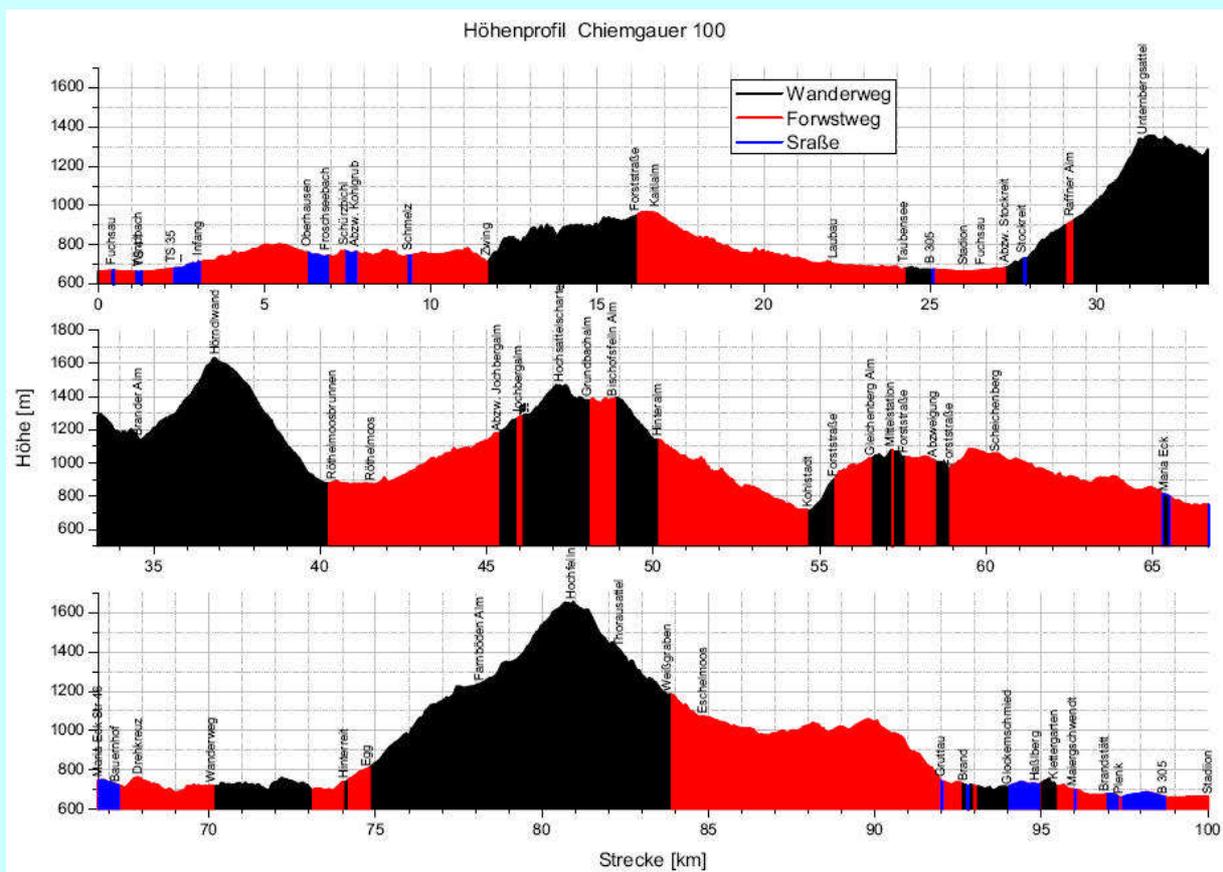
Stoißer Alm

Die Zeit verging schnell und so kam ich um 22:15 Uhr auf der Stoißer an. Drin war eine größere Gruppe am Feiern und meinten gleich, ich soll mich doch auf ein Bier zu ihnen gesellen. Ich winkte ab und ich bestellte mir lieber eine Apfelschorle, die mir die Sennerin spendierte. Aber ich musste wieder weiter, denn die Nacht sollte noch sehr lang für mich werden. Unten am Brunnen noch schnell in der Liste eintragen und dann ging es erst mal hinunter und rüber zur Steiner Alm (46 km), die ich noch vor 23 Uhr erreichte. Von hier aus ging es über nasse Wiesen, was für meine eh schon aufgeweichten Füße nicht gerade gut war, durch den Wald zum „Bayerischen Stiegl“ hoch und dann am Bach hinunter bis zum Wirtshaus Adlgaß (50 km). Hier war die erste bemannte Verpflegungsstation und es war schön, endlich mal wieder mit jemandem zu sprechen. Als ich die Reste der anderen aufgegessen hatte, lief ich in Richtung Kohler Alm (57 km). Hier überholte ich die ersten Läufer, die um 17 Uhr gestartet waren.



Kohler Alm

Kaum 1 Stunde später, um 1:13 Uhr, war ich oben und auch hier war ein tapferer Helfer, der alleine den Kontrollposten/Verpflegung besetzte. Ich leistete ihm etwas Gesellschaft und trank ein Bier. Dann aber machte ich mich auf den steilen, mit Wurzeln bespickten Weg hinunter zum Wanderweg Jochberg, wo ich bis auf die ersten 5 Teilnehmer bereits alle 100 Meilenläufer eingeholt hatte. Jetzt waren es ja nur noch 100 km! Nun ging es über Hollenbachalm (64 km) und Mauthäusl nach Weissbach, wo bei km 68,8 eine unbesetzte Verpflegungsstelle in einer Garage war. Hier gab es reichlich zu essen, angefangen von Brezen bis zum Müslischokoriegel und so setzte ich mich auf die Bank und fiel über das Buffet her. Als ich wieder gestärkt war, lief ich weiter bachaufwärts über Gletschergarten nach Zwing (72 km), wo es dann auf der 100 km Strecke den „alpinen Steig“ zur Kaitlalm hoch ging. Meine Beine brannten ja bereits nach 30 km, so kämpfte ich mich den Steig hoch, doch dann eine Schrecksekunde, ich rutschte auf den glitschigen Steinen aus und konnte gerade noch reagieren, um nicht am Hang abzustürzen.



Kaitlalm

Ab diesem Zeitpunkt war ich wieder voll wach und erreichte kurz vor 4 Uhr die Kaitlalm, wo auch schon die Verpflegungsstelle aufgebaut war. Das Timing war also optimal, so aber jetzt schnell weiter, um noch vor 5 Uhr im Stadion zu sein, damit ich noch meinen Freunden ein gutes Rennen wünschen kann und den Start der 100 km Läufer sehe. Ich schaffte es noch rechtzeitig ins Stadion. Hier wechselte ich mein Laufshirt, tauschte den Rucksack gegen eine Lauftasche und aß mich erst mal satt. Um 5:05 Uhr startete ich auf die letzten langen 74 km in Richtung Unterberg über Weingarten und Raffner Alm. Ich fühlte mich immer noch gut und bergauf ging es besser als runter. Deshalb entschied ich mich, den 2. Teil der Strecke mit

Teleskopstecken zu laufen. Am Unterbergsattel (91,6) war noch keine Kontrollstelle geöffnet, so lief ich gleich weiter zur Brander Alm (95 km). Meine Flasche war leer, aber zum Glück gab es auf der Simandlalm einen Brunnen und ich konnte noch mal auftanken. Ich fühlte mich ziemlich leer und so lief ich bei der Brander Alm gleich in die Hütte, um zu fragen, was es Essbares gab. Ich entschied mich für ein großes Stück Käsekuchen und bekam noch 50 Cent Rabatt, da er vom Vortag war!



Hörndlwand

Nach der guten Stärkung ging's mir schon wieder besser und so lief ich über das Ostertal zur Hörndlwand hoch, wo ich schon Micha und Marcus an ihrer Kontrollstelle sah. Ich bekam einen Becher Tee, der meinem Magen nach dem ständig eiskalten Brunnenwasser sehr gut tat. Ich verabschiedete mich wieder und lief die Almwiese hinunter in Richtung Wapbachtal. Jetzt ging's über einen sehr steilen und schwierigen Abstieg runter nach Röthelmoos, wo eine leckere Verpflegung auf mich wartete. Die ersten 100 km hatte ich hinter mir und so machte ich erst mal richtig Brotzeit, mit Bier (alkoholfrei natürlich) und vielen anderen Leckereien.



Jochberg

Es fiel mir immer schwerer weiter zu laufen, aber ich machte mich trotzdem um 8 Uhr auf den Weg zum Jochberg, den ich nach einer dreiviertel Stunde erreichte. Da war auch schon der Franz, der gleich ein paar Bilder von mir machte. Ich füllte meine Flasche noch mal mit isotonischem Getränk und weiter ging's über Hochsattel runter zur Grundbachalm. An der Bischofsfellalm füllte ich meine Flasche und lief vorbei an der Hinteralm nach Eschelmoos (111 km), um dort vor Kohlstadt noch mal eine Pause einzulegen. Ich trank noch ein Bier und aß ein paar Happen, dann lief ich auch schon weiter und kam um 10:20 Uhr ziemlich ausgebrannt in Kohlstadt an. Die Beine taten einfach nur noch weh und am liebsten hätte ich mich einfach in die nächste Wiese gelegt. Aber die Motivation war natürlich groß, da ich ja mit 1:40 Stunden in Führung lag und so schon den Sieg vor Augen hatte! Wahnsinn! Nach einem Bier und einigem an Brotzeit lief ich die Skipiste hoch und weiter zur Gleichenbergalm. Von da ging es unterhalb vom Bachschmidkaser vorbei und runter über die Forststraße über Mittelstation in Richtung Maria Eck. Auf der Strecke kamen mir Karin und Gi mit dem Rad entgegen, die nach dem Sepp Ausschau hielten, da der bereits



eine halbe Stunde hinter seiner eigenen Bestzeit lag. Ich zwang mich, weiter zu laufen, obwohl meine Beine total fertig waren, es wurde immer schwerer, diesen Zustand mental zu bewältigen, aber es ging irgendwie.

Maria Eck

Ich erreichte um 12:11 Uhr die Verpflegungsstelle in Maria Eck und aß erst mal ein paar Kartoffeln und trank ausreichend, denn die Temperatur stieg. Als ich gerade mal wieder ein paar km gelaufen war, kam mir ein Läufer entgegen, der die Kontrollstelle suchte. Er wurde von unwissenden Leuten leider auf den falschen Weg geschickt und musste so eine extra Runde drehen. Auf halber Strecke nach Egg (134 km), kamen endlich der Sepp und seine Verfolger an mir vorbei. Um halb zwei war ich auch in Egg und entschied mich dann, auf Cola als Verpflegung umzusteigen, denn das half mir sonst auch bei den Wettkämpfen. So lief ich nach einer ausgiebigen Brotzeit über Farnböden-Alm hoch zum Hochfelln Gipfel. Auf Höhe der Almen, ließ ich mich von einer Pfeilmarkierung täuschen und wich ab vom Weg zu den Almen, wo aber keine Markierung mehr zu sehen war. Sch...! So lief ich wieder den steilen Hang hoch zum Weg und musste mich über den falschen Pfeil und mich selbst ärgern.



Hochfelln

Nach knapp 1 ½ Stunden erreichte ich den Gipfel, an dem meine Freunde schon mit einem Weißbier auf mich warteten. Hat mich sehr gefreut, sie hier anzutreffen, aber nach einer Cola und etwas Essen musste ich schon wieder weiter, denn immerhin war der im Moment zweitplatzierte, aber 3:41 Stunden vor mir gestartete Läufer schon seit 20 Minuten im Ziel. Mir blieben noch ca. 200 min, um meinen ersten Platz über die 100 Meilen zu halten. Ich stürzte den extrem steilen, steinigen Weg runter nach Eschelmoos (149 km), die Beine, sowie mittlerweile auch die Arme schmerzten, aber ich hatte ja schon das Ziel vor Augen, ich könnte es schaffen, wenn ich nur „einfach“ weiter lief.



An der Verpflegung(Eschelmoos) tankte ich noch mal Cola, um ja nicht in den Unterzucker zu kommen, das wäre jetzt fatal gewesen, ja wahrscheinlich sogar das Ende. Es ging noch mal leicht bergauf und dann steil nach Gruttau hinunter. Jeder Schritt schmerzte, nur der Gedanke, dass ich bald das Ziel erreicht haben würde, brachte mich dazu, immer wieder weiter zu laufen. Ich erreichte um 16:36 Uhr die Kontrollstelle in Brand, noch mal Cola und weiter auf die letzten 7 verbleibenden Kilometern.

Es kamen immer wieder kleine Steigungen, die ich ging, danach fiel es mir umso schwerer, wieder mit dem Laufen zu beginnen. Endlich war ich in Maierschwend, lief über den Brandner Bach in Richtung Wasen. Von da an lief es wieder besser, da ich ja schon fast da war, Wahnsinn! Ich kreuzte die Bundesstraße und lief rüber zum Traundamm. So, jetzt den letzten Kilometer noch, ich spürte keine Schmerzen mehr, sondern freute mich jetzt nur auf den langersehnten Zieleinlauf. Schon war ich am Waldstadion und bog auf die Bahn ein und drehte meine halbe Ehrenrunde.

Ziel

Ich kann es nicht fassen, ich habe als Erster, mit einer Zeit von 22:43 Stunden, die 160 km/6750Hm durch die Chiemgauer Berge bewältigt und den bestehenden Streckenrekord um 2 Stunden unterboten. Für mich eine mental und natürlich auch körperlich absolute Höchstleistung.

Ich bleibe noch ca. 4 Stunden im Zielbereich, um noch die anderen Läufer zu begrüßen.



Siegerehrung

Am nächsten Tag ist um 10 Uhr Siegerehrung und ich bekomme die ersehnte Trophäe in Form eines geschnitzten Adlers für meinen ersten Platz.



Fazit

Bei diesem extremen und vor allem langen Lauf braucht man viel Motivation, muss mental sehr stark sein und Kondition für evtl. mehr als einen Tag mitbringen. Für mich war es eine sehr intensive Erfahrung, die ich nie vergessen werde.