

4. Chiemgauer 100:

100 Meilen, 100 Kilometer, je 100 Startplätze

Wohin an diesem Wochenende? Diese Frage stelle auch ich mir, und durchforste das Web nach Marathons und mehr. Beim Chiemgauer 100km sind alle Startplätze belegt, aber man kann sich kostenlos auf eine Warteliste setzen. Das geht per Tastatur ganz leicht und bedeutet noch kein wirkliches Ja zu 100km inklusive 4.400Hm.

Als dann die Mail von Erdenker und Cheforganist Giselher Schneider eintrifft und er mir den 101. Startplatz anbietet („sollst nicht der Einzige sein, der nicht mitlaufen darf“), gibt es für mich kein Zurück mehr.

600 Autobahnkilometer bis Ruhpolding, nur kurz vor Salzburg – ob sich dieser Weg lohnt? Am Freitag, um 17:15 erreiche ich das Stadion um meine Startnummer in Empfang zu nehmen. Zu diesem Zeitpunkt sind die meisten der 34 100-Meilen-Läufer (6.750Hm) bereits gut zwei Stunden unterwegs. Für uns 100km-Läufer gibt's Nudeln mit Soße. Das Briefing lässt noch auf sich warten, denn Giselher muss dem ZDF-Kamerateam von „Mona Lisa“ Rede und Antwort stehen und braucht danach auch endlich mal was zu essen. Ultralaufen ist (leider nur) durch die Toten beim Zugspitzlauf plötzlich von medialem Interesse. So lautet dann auch die ringsum gestellte Frage: „Warum tun Sie sich das an?“ - Haltet Ein, verblendete Ultras, kehret zurück zu Diätbier und Lightchips vor eure Fernseher! Dort ist es sicher, trocken und bequem!

Als uns Giselher dann die Modalitäten des Laufes erklärt steht allen trotzdem dieses vorfreudige, leichte Grinsen im Gesicht. Damit dürfen wir nun noch eine regnerische Nacht lang in unser Bett, während es für die Meiler hart wird.

Um halb fünf treffen wir uns in der Stadiongaststätte zum Frühstück. Anschließend geht es in den Startbereich, wo jeder Läufer registriert wird. Nach kurzer letzter Ansprache werden wir Punkt 5 mit einem schlichten „... dann mal los!“ auf die Strecke entlassen.

Es geht bei ein paar Regentropfen durch die Morgendämmerung meist auf Fahrwegen in großem Bogen um das Rauschbergmassiv. Nach 11km gibt's einen Vorgeschmack auf die Trails, die uns später noch erwarten. Ein seilversichertes Wegstück im Steilhang, mit Wurzeln und Felsen durchsetzt und morgendlich feucht. Das möchte ich gerne im Bild festhalten und passe kurz nicht auf. So mache ich mit dem sehr humosen Boden Bekanntschaft – und bin für später gewarnt!

Die erste Kontrollstelle erreichen wir bei km 14. Hier stoßen auch die Meiler auf unsere Route, allerdings mit 74km in den Beinen. Jeder Läufer wird auf dem Klemmbrett notiert. Und zwar mit Ankunfts- und Weiterlaufzeit. Diese Daten werden per Funk ins Stadion übermittelt, wo unermüdlich mit der Eingabe in den Computer beschäftigt ist. So können die Lieben daheim per Internet das Renngeschehen zeitnah verfolgen. Ein Service, den sonst nur Mammutveranstaltungen zu bieten haben!

Dann kommt der leichteste Streckenabschnitt. 12km, auf Forststraßen, bergab zum Stadion zurück, wo der erste Verpflegungsstand aufgebaut ist. Alles was das Herz begehrt – all you can eat! Böse Zungen behaupten Ultra werde nur von Leuten gelaufen, die zügellos essen wollen. Müssen wohl Insider sein.

Weiter geht es auf die zweite Runde, eine große Schleife um den Hochfelln, mit einer Reihe sehr steiler Anstiege. Klar, die 2.800Hm müssen ja irgendwo erstiegen werden. Und es gibt nun auch Trails, die den Namen wirklich verdienen. Zum Einen Kilometer lange nasse Waldpfade, die von hier weidenden Rindern total zertreten sind. Zum Anderen abenteuerlich

steile, felsige Abstiege, die höchste Konzentration fordern. Das kostet Zeit. Zur Belohnung gibt es aber die ganze Zeit Landschaftsgenuss und atemberaubende Ausblicke, denn inzwischen haben wir strahlend klares, sonniges Wetter mit kühlendem Lüftchen dann und wann.

Im Rötelmoos (km 40) ist das Wildeste überstanden. Wer jetzt schon genug hat, kann nach dem nächsten Berg bei km 51 auf die 66km-Strecke abbiegen. Auch in Egg, bei km 75 kann abgekürzt werden auf 80km.

Wer noch Kraft hat und vor 19:00 (cut off) los kommt, darf die dritte Runde angehen: 1.100 Hm über den Hochfelln. Wer Aussicht liebt kommt hier, an diesem Samstagnachmittag voll auf seine Kosten. Blicke zum Wilden Kaiser und weit über den Chiemsee zaubern das Grinsen zurück aufs Gesicht. Dann heißt es noch mal Vorsicht! Der Abstieg über einen steilen, felsigen Pfad und dann ein Stück mit Seilversicherung sind nach diesem Tag nicht einfach. Aber, ich bin ja gewarnt! Schließlich beginnt der Fahrweg und es sind nun nur noch schlappe 14km bis ins Ziel. Gefühlt sind es deutlich mehr. Es reicht jetzt. Ich bin laufsatt und fertig. Dusche, Massage und Bett sind die einzigen Wohltaten die ich heute noch genießen kann.

Am nächsten Morgen, ab zehn, findet die Siegerehrung statt. Das Grinsen auf den Gesichtern ringsum ist wieder da. Es drückt jetzt die Zufriedenheit und Dankbarkeit aus. Vor der Urkundenverteilung kommen noch ein paar Ermahnungen. Eine Teilnehmerin hat sich nach Aufgabe nicht abgemeldet. Das bedeutet hier Startverbot auf Lebenszeit – gut so! Und, die 100Mi sollen doch im nächsten Jahr zusehen, dass sie ein paar Streckenhelfer mitbringen. Personal ist hier immer knapp. Klar, bei so einer familiär und sorgsam organisierten Veranstaltung.

Dann gibt es eine Tombola, weil: „Ich weiß ja, wie das ist. Ich bin auch nie 1., 2. oder 3.“ Es hagelt in schneller Folge Flaschengurte, Rucksäcke und viele andere nützliche Dinge. Und dann noch einen Sonderpreis, einen Tandemflug mit dem Gleitschirm. Den bitte nicht, ich bin nicht so mutig, murmle ich – aber da habe ich ihn schon gewonnen.

Und nun? Wenn ich den Gutschein nun meiner Frau ... die könnte dann vielleicht auch Streckenposten im nächsten Jahr ... und dann ... mit etwas mehr Training ... 100Meilen?



Kasten 1

Motivation:

Es werden jeweils nur 100 Läufer pro Strecke zugelassen, weil die Wege und die Belange des durchquerten Naturschutzgebiets eine höhere Zahl nicht zulassen. Tipp von Giselher Schneider an alle, die zu wenig Teilnahmemöglichkeiten an solchen Veranstaltungen sehen: „Erfindet einfach eine Eigene. Das geht. Ich hab das ja auch so gemacht!“

Kasten 2

Bonbon:

Das Absolvieren der 100km-Strecke bringt 3 (von 4) Qualifikationspunkte für den Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB), die 100 Meilen bringen alle 4.

100 Meilen

34 Starter, 13 im Ziel (2 nach Zielschluss), 5 141km, 4 127km, 12 aufgegeben.

100km

86 Starter, 44 im Ziel (4 nach Zielschluss), 27 80km, 9 66km, 5 aufgegeben, 1 disqualifiziert.