

volle distanz. die chiemgauer 100 in meilen, 27. + 28.07.2012.

Eingetragen von [bernd](#) auf August 3, 2012 – 1:53 am [4 Kommentare](#)

Konnte sich der JUNUT 2012 mit einer Finisher-Quote von 32 % schon als einer der anspruchsvollsten Ultratrails Deutschlands bezeichnen, setzen die Chiemgauer 100 Meilen noch eines drauf: hier beträgt die Finisher-Quote noch schlappe 16,6 % (9 Finisher innerhalb der vorgegebenen Zeit, bei 54 Startern)! Rein rechnerisch wären die Chiemgauer 100 somit doppelt so schwer wie der JUNUT.



Ganz so einfach ist dieser Apfelbienenvergleich natürlich nicht. Ruhpolding glänzte diesmal mit Tagestemperaturen von über 30 Grad, mit einer Nacht, die nie wirklich abkühlte, und mit einer leicht geänderten Streckenführung, welche auch noch ein paar zusätzliche Minuten und Körner verschleisst.

An spezielles Training war bei mir dieses Jahr leider nicht zu denken. Doch glücklicherweise heisst [mein Mr. Miyagi W. Geistanger](#). Alternativprogramm gezielt als Aufbautraining für den Chiemgauer Bergultra: Umzugskarton-Uphill als Muskelaufbautraining, Boden- und Wandabschleif-Marathons für die mentale Härte, etc. So rüstet sich Karate Kid für den großen, für den finalen Kampf.



Über 30 Grad zeigt das Thermometer am Freitag gegen 15 h, als sich die Genießer, welche die vollen 32 Stunden ausnützen wollen, auf den weiten Weg machen. Relativ viele Läufer spekulieren diesmal mit späteren Startzeiten, um wenigstens der ersten Nachmittagshitze ausweichen zu können. Und viele lehnen sich mit dieser Taktik sehr weit aus dem Fenster.



Ich lasse mir Zeit und komme mit anderen gemütlichen Menschen ins ratschen. Themen gibt es immer, beispielsweise Schuhmode: wir haben für die 100 Meilen die gleichen Schuhe gewählt. Sie sagen, dass sie alle 2 Wochen in den Chiemgau gefahren und Teilstrecken als Training zurückgelegt haben. Ich denke an Karate Kid und an das Training seines Mentors Mr. Miyagi... hoffentlich geht das gut.



Der Weg zum ersten Verpflegungspunkt (Grossmanns Garagen-Buffet) ist keine direkte Von-A-Nach-B-Verbindung. Schlimmer als jede Schweizer Regionalbahn schlängelt sich der Weg Kilo- und Höhenmeter fressend über die regionale Hügellandschaft. Kaum lichtet sich der Wald, schon eröffnet sich ein Ausblick, welcher die Anstrengung sichtbar macht.





Bereits nach 12 Kilometern verpasse ich eine Abzweigung. Danke an Anke für's zurückpfeifen – mir war es schon etwas peinlich. Dieses Multitasking, auf den Weg zu achten und gleichzeitig die Markierungen im Auge zu behalten, liegt mir nicht wirklich.



In Grossmanns Revier in Hörgering (km 18) gibt es alles, was eine/n Läufer/in bis zur nächsten großen Verpflegungsstelle (km 51) fit hält. Und man tut gut daran, diesen Luxus zu nutzen. Luxus weil: laut Ausschreibung haben wir es bei der 100-Meilen-Variante mit einer Selbstverpflegungs-Bonusrunde zu tun. Bei Wetterbedingungen wie diesen sorgen viele freiwillige Helfer dafür, dass am Ende Gi noch Arbeit bleibt, um überhaupt noch ein paar Finisher-Urkunden auszustellen.



Mit Wassermelone im Bauch läuft es sich gleich viel besser. Es geht weiter in den etwas kühleren Wald und bleibt recht hügelig. Ab nach Hammer, und dann über neue Wege hoch zur Stoißer Alm.

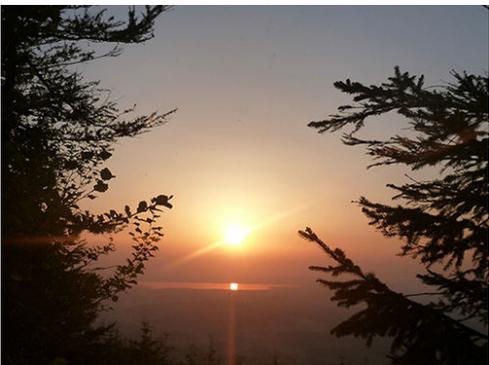




Netterweise lerne ich unterwegs noch einen gebürtigen Augsburgener kennen, mit dem ich am kommenden Wochenende den Friedensmarathon laufen werde. 30 Minuten vor Start unter dem Bogen – wir sehen uns, ich freue mich drauf!



Der neu integrierte Steigei (formerly known as trail) hat alles, was man braucht: wurzelige Wege, neckische Steigungen, kantige Felsen. Entlassen werden wir eine saftige Kuhwiese überhalb der Stoißer Alm.



Es läuft richtig gut und schon (relativ) bald ist die erste Marathon-Distanz abgehakt. Die Geister der Dunkelheit tauchen auf und halten ihr schützendes Huf um uns. Oder so ähnlich.





Auf der Steiner Alm hält ein einsamer Kontrollleur Wache, notiert unsere Ankunftszeiten und schickt uns mit guten Wünschen wieder auf die Strecke.



Adlgass ist nicht mehr weit und da wartet ein DropBag, welcher niemals eine Doping-Kontrolle überstehen würde, auf mich. Inhalt: Pizza und Bier! Das ist wie Benzin und Feuerzeug. Wie Don Camillo und Peppone. Das geht ab! Ich renne zu meinem hübsch bemalten Beutel, reisse ihn auf, und... oh nein! Nur Bier, keine Pizza! Habe ich die Margherita doch erst in Weissbach positioniert? Wie soll ich in diesem Zustand die Kohler Alm erklimmen? Ganz großes Drama.



Glücklicherweise ist auch Adlgass mit einem riesigen Knusper-Bufferet ausgestattet. Und sogar mit Live-Musik! Zünftig und urgemütlich. Eigentlich sollte man hier vernunftshalber die Start-Nr. im Brunnen versenken und so richtig absacken.

Nach kurzem Zögern geht es über einen matschigen Hang nach oben auf eine Forststraße, welche dann wieder nach unten führt. Anschließend steht man vor einem serpentinreichen Anstieg, der nicht mehr aufhören will. Es ist der Weg zur Kohler Alm. Und wenn ich nicht wüsste, dass hier die leckersten Salzkartoffeln der Welt auf mich warten, wüsste ich auch keinen Grund, warum ich mir sowas in diesem Zustand gegen Mitternacht antun würde.



Die Kohler Alm hat nebst erstklassigster Versorgung auch noch den Service, jeden Läufer persönlich zum Abstieg via Taschenlampenbeleuchtung zu begleiten. Wir werden zu Rockstars, welche zu ihrer Bühne geführt werden.





The only way is down. Ich lasse mir Zeit, denn ein Fehltritt hier kann sehr schmerzhaft sein. Unten angekommen sehe ich die Stirnlampenlichter meiner Vorgänger. Die erste Hälfte der Nacht habe ich allein verbracht, was auch mal ganz nett war. Plötzlich höre ich einige Meter vor mir "Hast Du GPS?". Ich bin mir relativ sicher, keine ansteckenden Krankheiten mit mir rumzuschleppen.

Ich: "Hier ist es etwas verzwickt, da habe ich mich letztes Jahr auch schon verlaufen". Die Antwort "Ja, ich auch". Ich: "Dirk, bist Du's?" Kleine Ultra-Welt.

Dirk hat Günter im Schlepptau, dessen Stirnlampe schlapp gemacht hat. Ich leihe ihm meine Ersatz-Lampe und er ist glücklich. Kurz vor Weissbach werden wir von Lars und Thomas überholt, welche (in meinem Fall) erst 3 Stunden später gestartet sind. Sie machen einen sehr konzentrierten, aber fitten Eindruck. Wahnsinn. Anderes Level. Ganz großen Respekt!

Nach Pizza und Bier geht es mir so richtig gut und ich düse mit Dirk und Günter Richtung Kaitl-Alm, der letzten Kontrollstelle vor dem Stadion. Wir verlieren Dirk und als er uns am nächsten Tag erzählt, dass er vor der Kaitl-Alm abgestürzt und sich böse den Fuß verstaucht hat, tut es mir verdammt leid, nicht darauf geachtet zu haben.



Währendessen sind Günter und ich gleichgeschaltet. Wir rasen gen Stadion, und selbst die Pinkelpausen verlaufen synchron. An der Verpflegungsstelle im Stadion angekommen sagt Günter, dass er sich duschen und umziehen will. Ich sage, ich bleibe in meinen Klamotten, weil ich nicht so viel Wäsche mit nach Hause bringen will. Die Damen am Verpflegungsstand sind begeistert.



Langsam aber sicher mache ich mich auf zum Unternberg. Mit dessen Anstieg, vor allem mit der zweiten Hälfte, ist nicht gut Kirschen essen. Dariusz, welcher später den 4. Platz belegen wird, ruft mir "this is my favourite mountain" zu. Wenige Sekunden später höre ich seinen heftigen Atem, welcher von gelegentlichen Fluchen unterbrochen wird. Spaß ist ein dehnbarer Begriff.



Oben am Unternberg hätte ich am liebsten das Fahrrad "ausgeliehen", welches unabgesperrt am Mast lehnt. Aber ich habe noch Anstand – mir scheint es noch nicht zu schlecht zu gehen. Nach dem Unternberg geht es teils recht schlammig bergab, um kurz vor dem Hörndlwand-Aufstieg an meinem Lieblingsbrunnen der Region zu landen:



Die erste Hälfte der Hörndlwand verläuft im Latschenkiefer-Gebüsch, einer dank der recht kräftig gewordenen Sonne nahezu sauerstofffreien Zone.



Oben treffe ich auf eine Oase. Wasser! Es ist keine natürliche Oase, sondern eine, welche von unglaublich fleissigen Helfern mit viel Schweiß herangeschafft wurde. Vielen Dank – ohne Euch wäre diese Tour nahezu unmöglich.



Der Abstieg von der Hörndlwand ist immer eine Erwähnung wert. Er ist auf sehr schwer berenn-/begehbarem Untergrund, verdammt steil und er will nicht mehr aufhören. In einem entsprechenden Zustand kommt man bei der nächsten Verpflegung, Röthelmoos, an.

Ich setze mich und sofort fallen mir diese lecker aussehenden dunklen Kuchenwürfelstücke am VP-Buffer auf. Maria hat gebacken – und wie! Herzhaft, auf Dinkel und Mandeln basierende Energielieferanten. Mittlerweile bin ich sogar stolzer Besitzer des Rezeptes!

Günter schließt frisch geduscht und fesch gekleidet auf. Wir machen uns gemeinsam auf den weiteren Weg zur Jochbergalm.



Günter ist Purist. Er hat keine Stecken. Er hat keine DropBags positioniert. Alles am Mann.





Wir laufen bzw. marschieren nach der Jochbergalm weiter nach oben, um über ein Gatter zu klettern, und um dann wieder über einen neckischen Bergweg nach unten zu gelangen. Nicht, ohne von diversen Zwischenanstiegen aufgehalten zu werden. So langsam wird uns klar, dass die Zeit knapp werden könnte.



Irgendwann gelangen wir auf einen Forstweg, welcher uns sehr gefällefreudig nach Kohlstatt, einer weiteren Verpflegungsstelle, führt. Mit großem Applaus werden wir empfangen; psychisch wie physisch die perfekte Versorgung!



Nach Kohlstatt schleppen wir uns einen steilen Wiesenhang nach oben, grob gen Hochfelln-Zwischenstation. Günter ist geduldig mit mir, denn bergauf werde ich für unser Team zur Bremse. Doch als das Profil wieder zahmer wird, bin ich in meinem Element. Auch der neu integrierte Matschweg hat seinen Spaß. Es ist noch Suppe da.



Wir erreichen Maria Eck und tanken mächtig auf. In Maria Eck ist alles damit beschäftigt, sich auf das anstehende Gewitter einzulassen. Wir machen uns gleich wieder auf den Weg und kaum sind wir im Wald zwischen Maria Eck und Ruhpolding angekommen, beginnt es zu regnen. Erst harmlos, dann harmvoll.





As wir in Ruhpolding-Egg ankommen, ist das Unwetter schon wieder weg. Es ist noch nicht einmal 17 h, demnach haben wir über 1 Stunde Vorsprung zum Cut-Off. Wir hören kurz in uns hinein und entscheiden uns dann, die letzte Abkürzungsmöglichkeit zu ignorieren. The only way is up.



Die Luft ist nach dem Regen angenehm und wir kommen gut voran. Doch dann, vielleicht 150 Höhenmeter vor dem Hochfeln-Gipfel, ist es mit mir vorbei. Mir wird schlecht, ich kann nicht mehr weitergehen, mein Kopf ist ein dröhnender, kurz vor dem Explodieren stehender Ball. Das Panorama erdrückt mich. Ich schleppe mich irgendwie zur Bergstation hoch zum Sanitärer.

“Hier waren heute schon welche, die schlechter aussahen als Du” war das erste Kompliment, welches ich zu hören bekomme. Ich will auf die Toilette und kaltes Wasser in mein Genick laufen lassen. “Hast Du das unterwegs auch mal gemacht?” Ich: “Ja, an jedem verdammten Brunnen.” Er lacht und erklärt, dass es mir vermutlich deswegen jetzt so schlecht geht. Kaltes Wasser im Nacken zieht die Gefäße zusammen, was in Kombination mit Sport ganz schlecht wäre. Aha; über 10 Jahre hat es gedauert, um diese Information zu bekommen; vielen Dank!

Günter wartet geduldig. Ich möchte den Lauf schnellstens abbrechen und mit der Gondel nach unten, doch die letzte fuhr bereits vor einer knappen Stunde. Nach einigen Minuten wird mein Kopf wieder etwas klarer, sodass ich den Abstieg wagen kann. Günter und der Sohn eines Helfers am VP begleiten meine Stolperei durch die Latschen. Gleichzeitig wird der VP in Eschelmoos vorgewarnt und ein Helfer uns entgegengeschickt.

Es beginnt zu regnen und mir tut unsere Begleitung vom Hochfeln-Gipfel leid, welcher nur mit Shorts und T-Shirt bewaffnet ist. Er ist sehr pflichtbewusst, aber wir können ihn glücklicherweise überreden, dass wir ab hier zu zweit klar kommen. Kurz darauf bitte ich Günter, mich alleine gen meinem Abholservice aus Eschelmoos torkeln zu lassen. Ich fühle mich besser und der Weg wird es auch. Günter läuft zu und kurz darauf bekomme ich schon meinen ganz persönlichen Security-Service.

Bis dato war mir klar, in Eschelmoos die Segel zu streichen. Doch da es mir von Minute zu Minute immer besser ging und dann noch die Info kam, ich müsste bis 23 h in Eschelmoos im Auto warten, bis ich zurück transportiert werden könnte, kam der Ehrgeiz zurück. Ich habe noch zweieinhalb Stunden zum Cut-Off und 14 Kilometer vor mir. Das sollte doch irgendwie machbar sein. Ich bedanke mich für die phantastische Fürsorge und laufe los.

Ich kann mich, trotz allem, auf einen stabilen 8er-Schnitt retten. Wenige Meter vor Brand werde ich von einem anderen 100-Meilen-Läufer überholt. Es ist Uli! Hurra! Vermutlich ist es meine Angst, mich im Gischen Labyrinth kurz vor Ziel zu verirren, welche die nötigen Energiereserven lockert, um mit Ulis Mordertempo (5er Schnitt?) mitzuhalten. Jedenfalls ist Uli schuld daran, dass ich trotz gepimpter Strecke und physischem Durchhänger recht nah an meine bisherige Bestzeit gerutscht bin: nach 31 Stunden und 35 Minuten bin ich im Ziel.



Eine sportliche Höchstleistung steht aber für die fotografierende Läuferzunft selbst nach Zielschluss noch aus, denn die Verlosung kostbarer Artikel während der Siegerehrung hält so manches Motiv parat. Hier ist die Reaktionsschnelligkeit am Auslöseknopf gefragt.



Ein großes Dankeschön an alle Helfer und Organisatoren des Chiemgauer 100ers und an meine Fankurve. Hoffentlich wird uns diese Veranstaltung noch viele Jahre begleiten!

Detaillierte Infos zu den Ergebnissen, zur Strecke und zur Veranstaltung allgemein gibt es [hier](#). Und ein Bild der glücklichen 100-Meilen-Sieger gibt es zum Abschluss noch hier:



