

19.07.2008 - 41. Intern. Volkslauf in Bühlertal

Ergebnisse 21,1 km:

Christoph Randt	1:47:44 Stunden	17. Platz in AK M50 von 25 / 119. unter 260 Finishern
------------------------	------------------------	--

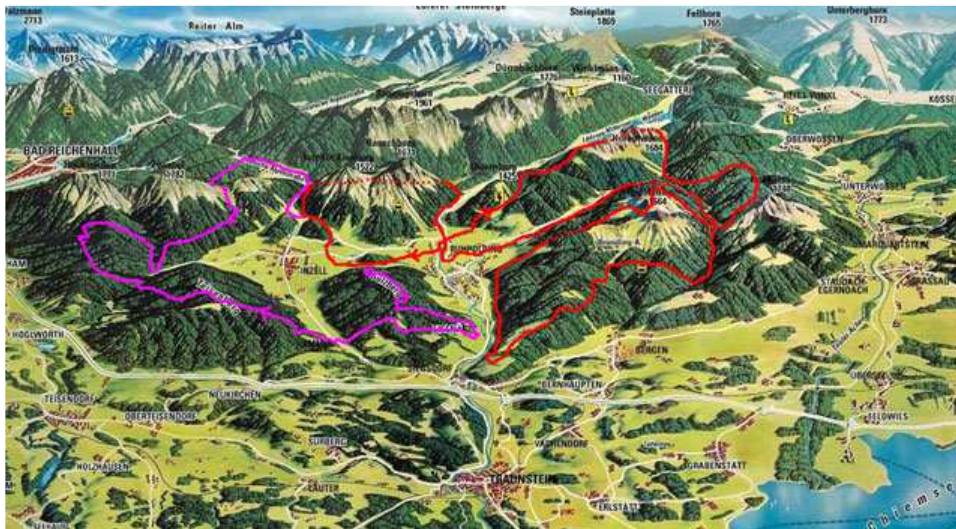
Hier alle [Ergebnisse](#) aus Bühlertal

19.07.2008 - 04. Chiemgauer 100 km Bergultralaut in Ruhpolding

Ergebnisse 100 km (4.400 HM!):

Jochen Kruse	16:42:00 Stunden	31. Platz unter 42 Herren im Ziel (keine AK-Wertung)
---------------------	-------------------------	---

Hier alle [Ergebnisse](#) aus Ruhpolding



Streckenpanorama vom 100 km Bergultralaut mit Start und Ziel in Ruhpolding

[Fotoschau](#) von Jochen

Bericht von Jochen:

Es herrscht hier eine sehr familiäre, angenehm entspannte Atmosphäre. Die Strecke an sich ist der Hammer, wahnsinnig, einfach genial, ein richtiger BERGultra eben. Sie hat alles - will alles - fordert alles - und du musst alles geben. Da kennt sie keine Gnade. Oder du kürzt ab und kommst schon nach 66 oder 80km ins Ziel. Aber auch dann wird man bei der Siegerehrung geehrt und bekommt seine Urkunde! Denn auch wenn man "nur" 66km oder 80km gelaufen ist, hat man etwas Besonderes geschafft.

Die Strecke ist abwechslungsreich, aber so naturnah wie man es sich nur vorstellen kann: mal (selten) breite grob geschotterte Forst und Wanderwege, dann (meistens) unwegsame, absturzgefährdete Single-Trails von 15cm Breite, versteckt unter der überwuchernden, teils stacheliger Flora, die Steigungen gnadenlos steil und nicht enden wollend, die Abstiege ebenso, so dass auch bergab teilweise ein Laufen nicht möglich ist. Die Aussichten von den diversen Gipfeln und Almen, die man an diesem Tage erklimmt und besucht, das Morgenrot am gegenüberliegenden Steilhang, die superengagierten Helfer an den sinnvoll und gut verteilten Verpflegungsstellen, die super Stimmung unter der Läufern, all das entschädigt. Ach was, entschädigt, genau so hab ich mir das immer schon vorgestellt und gewünscht.

Ein eigener Satz zu den Helfern und Verpflegungsstellen: Es geht durch Hochalpines Gelände und Landschaftsschutzgebiete. Auf die Gipfel wurde von unseren Helfern das Verpflegungswasser von Hand (!!!), sprich im Rucksack oder sonst wie, hoch getragen. Für über 100 Läufer! Hut ab! Teilweise musste das schon am Abend vorher erledigt werden und dann vor Ort im Zelt übernachtet, weil es sonst zeitlich nicht rechtzeitig zu gewährleisten wäre. Das kann man gar nicht hoch genug loben! Dickes DANKE! Die Verpflegungsstellen lagen tlw. streckenbedingt recht weit auseinander, nicht wie bei Stadtmarathons üblich alle 5km. Da musste man schon mal bis zu 13km sich selbst verpflegen. Aber auch das macht ja den besonderen Reiz aus.

Ich habe mir die Strecke gut eingeteilt, bin in der ersten Hälfte wenige Steigungen wirklich gelaufen (die meisten waren eh zu steil) und habe die Landschaft genossen. An den Verpflegungsstellen mich immer gut und in Ruhe versorgt und lieber ein Schwätzchen mehr gehalten als zu wenig. Annette hat mich bei km26 Stadion, km54 Kohlstadt, km66 Maria Egg, km75 Egg zusätzlich unterstützt. Danke! Meine ganz grobe Idee zum Lauf war, spätestens um 17 Uhr zum letzten Aufstieg zum Hochfelln aufzubrechen (geplante 2 Stunden für 6km auffi, real 1:45 und 3 Stunden für die verbleibenden 19km, real 2:45, ins Tal = 22 Uhr) und im Hellen im Ziel anzukommen. Es wurde dann 17:05 Uhr und die letzte halbe Stunde bis 21:42:28 Uhr war schon seeeeeehr schummerig. Ich habe jedenfalls die sicherheitshalber mitgenommene Stirnlampe NICHT angemacht - das giltet!!! :-). Es war sehr gut, dass das Wetter mitgespielt hat. Just am Samstag war DER sonnige und warme Tag. Mittwoch und Donnerstag vorher gab es noch Dauerregen, Freitag wechselhaft, und in der Nacht auf Sonntag gab es nach Zielschluss ein richtiges Starkgewitter! Da wäre ein Wettkampf nicht durchführbar gewesen, weil zu gefährlich.

Fazit: ein absoluter MUST HAVE!!!-Lauf.

Jetzt fühle ich mich gut gerüstet für den STUNT100. Alle Trainings"läufchen" sind absolviert, das Grande Finale steht bevor: <http://www.stunt100.de/STUNT100-Livebericht2008.html> Es bleibt spannend!

Hier noch Interessante Infos aus der Ausschreibung des Veranstalters:

Chiemgauer 100

Der Chiemgauer 100 Bergultra ist ein Natur-Trail-Erlebnislaf, der hauptsächlich alpine Wander- und Forstwege benützt und mehrere nennenswerte und technisch sehr schwierige Anstiege und Abstiege aufweist. Er ist den härteren amerikanischen 100 Meilen Landschaftsläufen nachempfunden, die Hauptstrecke beträgt jedoch "nur" europäische 100 km. Ein "Vorspann" mit eigener Versorgung für eine Verlängerung auf 100 Meilen ist möglich. Der Lauf findet seit 2005 nahezu unverändert statt. Die Strecke berührt nur an wenigen Stellen mit dem Auto zugängliche Punkte und versucht die schönsten Natur-Laufstrecken der Gegend zu verbinden. Insbesondere für Läufer die erstmals eine derartige Strecke bewältigen wollen bestehen Verkürzungsmöglichkeiten auf 66 bzw. 80 km.

Was es nicht gibt: Starkult, Medienspektakel, Altersklassenwertung, Pressepakete, Preis- oder Antrittsgelder.

Was es gibt: Sachpreise die unter allen 100+ km Finishern verlost werden, Trophäen für die ersten 3 Damen und Herren, Finisher - T-shirts o.ä. und Urkunde für alle Strecken, Nudelparty, engagierte Helfer und ein unvergessliches Erlebnis.