

Please download Flash plugin

## home

Innovations  
 Training Program  
 FAQ  
 Blog  
 ATHLETES BLOGS

[PRESENTATION](#)   [NEWS](#)   [RESULTS](#)   [EVENTS](#)

CHIEMGAUER 100: 1.PLATZ DER TRAILSCHNITTCHEN UND NEUER STRECKENREKORD ? WAS WILL MAN MEHR???

Siegerehrung **Trailschnittchen.** ...angesichts der Tatsache, dass ich mal wieder um drei Uhr aufstehen musste: EIN BETT!

Darüber also nicht zu lange nachdenken, rein in die vorbereiteten Laufklamotten, Kaffee schnappen und los geht's ins Chiemgau.

Heute laufen wir also mal einen 100 km Bergultralauft – oder wie es der Veranstalter nennt: einen Natur-Trail-Erlebnislauft. Er soll den härteren amerikanischen 100 Meilen Landschaftsläufen nachempfunden sein..... ehe ich mir im Klaren darüber werden kann, ob mir diese Aussage Angst bereitet und ich mich heute fit genug dafür fühle, fällt auch schon der Startschuss (fünf Uhr).

Die erste Schleife geht rund um den Rauschberg (26 km) und ist eher unspektakulär. Also vertreibe ich mir die Zeit damit, neue Laufbekanntschaften zu schließen - solange ich noch reden kann.

Nachdem wir das Stadion in Ruhpolding wieder passiert haben, wird es endlich bergig und trailig! Doch worauf ich mich eigentlich die ganze Zeit gefreut hatte, entpuppte sich anfänglich als doch nicht so spaßig.

Meine Beine wollten einfach nicht in den Berglaufmodus umspringen und wir lieferten uns hitzige Zwiegespräch während der Besteigung von Unternberg und Hörndlwand.

Der darauf folgende steile Bergabtrail schien meine Beinchen jedoch zu versöhnen und ließ sie im Nähmaschinenmodus fleißig weiter laufen.

Leider war ich durch das Bergabtrails meine Begleitung los und verbrachte somit die restlichen 60 km fast allein. Wären nicht ab und zu Kontroll- oder Verpflegungsstellen gekommen, hätte ich vergessen, dass ich eigentlich einen Wettkampf laufe.

Nach 11:15 Stunden erreichte ich dann unter freudigem Jubel der Helfer den höchsten Punkt der Strecke: Hochfelln. Im Glauben, dass ich jetzt nur noch bergab laufen müsste, sprang ich motiviert den anfänglichen Klettersteig hinab.

Pustekuchen: nach vier Kilometern wunderbarem Downhill-Gespränge, kam meine „Lieblingsdisziplin“: leichtes Forst-Asphalt-Strassen-Bergauf-Bergab-Gelaufe (15 km). Das kostete mich fast die Nerven ... und den Sieg. Also wurde jede restliche mentale Stärke mobilisiert, die ich irgendwo ausgraben konnte und lief mit erstaunlichen 13 Stunden 40 Minuten im Ziel ein. Neuer Streckenrekord der TrailSchnittchen!

**Fazit:**

**Strecke:** 100 km; 4400 HM; Zeitlimit 18h; 38 Prozent Wanderwege, 55 Prozent Forststraßen, 7 Prozent asphaltiert

**Teilnehmer:** limitiert auf 100 Läufer (sieben Frauen waren dabei; zwei haben die 100 km geschafft)

**Atmosphäre:** sehr familiär; super nette Leute; tolle Verpflegung

**Gesundheit:** gibt einem die Möglichkeit mal wieder alle Muskeln und Knochen zu spüren

Weitere Infos gibt es unter <http://www.chiemgauer100.de/> oder [www.zdf.de/ZDFmediathek/content/543278?inPopup=true](http://www.zdf.de/ZDFmediathek/content/543278?inPopup=true)

LEAVE A MESSAGE

your name

your email

your message

[SUBMIT COMMENT](#)

[PARTNERS](#)

photos

[Jochbergalm](#)

[Bischofsfellnalm](#)

[Bischofsfellnalm](#)

[Untersberg](#)

[Siegerehrung](#)