

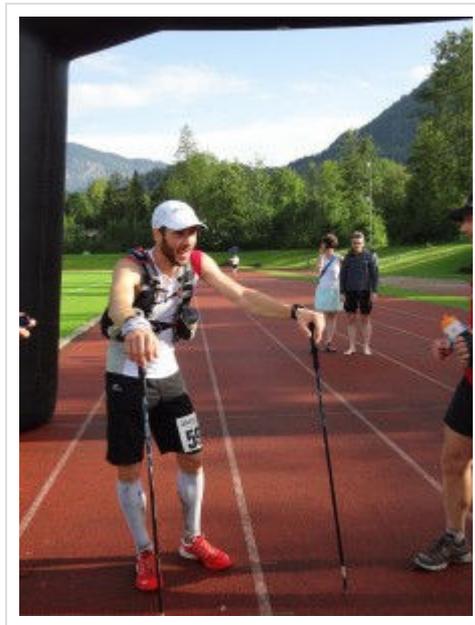
tom wagner

ultra trail running

A day and a little

Posted on [3. August 2012](#)

Die Kurzfassung: Nach 24:14:00 im Ziel. Als Erster. Ende GUT alles GUT!



...naja, das wäre wohl doch eine sehr kurze Version des [Chiemgauer 100 Meilen Bergultra](#) 😊

Also hier die Langfassung, oder besser gesagt eine längere; denn hier alles zu erwähnen, würde wahrscheinlich den Rahmen sprengen und außerdem hat mein Mitstreiter [Lars](#) bereits einen sehr genauen Bericht verfasst.

Ja, da war er schneller 😊

Eigentlich wollte ich es kürzer halten, aber nach seinem genauen Bericht kamen so viele schöne Erinnerungen zurück, dass ich somit hier versuche die 100 Meilen aus meiner Perspektive zu erzählen. Leider ohne viel Bilder, aber die gewonnenen Eindrücke kommen darauf ja eh nie so rüber. Da muss man schon selber an den Start gehen. Enjoy!

Diese 100 Meilen beim Chiemgauer sind schon speziell, und das vom Start an: der Rennstart erfolgt zwischen 15:00 und 21:00 zu jeder vollen Stunde am Freitag (dem 26.07.2012) je nach Belieben des jeweiligen Läufers. Letztes Jahr bin ich um 17:00 gestartet und habe es gerade rechtzeitig ins Stadion bei km 87 geschafft. Wieso rechtzeitig? Also, der 100 Meiler ist eine „Zusatzschleife“ zum eigentlichen 100 km Lauf. Die Starten samstags um 5:00 in aller Früh. Da erst ab dann die folgenden Labestationen besetzt sind, darf man als 100 Meilen Läufer erst raus aus dem Stadion bei km 87, wenn es zumindest 4:30 ist. Und somit sollte jeder Läufer selbst abschätzen, wann er/sie loslegt. Und das Starterfeld ist doch noch überschaubar. Heuer gingen gut 50 Läufer an den Start des 100 Meilers.

Dieses Jahr ist es merklich heißer als letztes Jahr. Somit ist das Starterfeld um 15:00 gar nicht all zu groß und sinnvollerweise starten einige zumindest eine oder zwei Stunden später. Ich entscheide mich mit Wolfi zusammen für 18:00. Dieter und Lars gesellen sich zu uns und wir sind somit die letzten die starten.

Es geht endlich los! Es ist immer noch ordentlich heiß und ich beneide keinen der schon 3 Stunden unterwegs ist. Wir rollen dahin. Es wird geplaudert und man checkt sich gegenseitig ab. Dieter ist letztes Jahr den UTMB in weniger als 34 Std. gelaufen. Respekt! Bei den Bedingungen. Wolfi kenn ich schon vom letzten Jahr in dem wir gemeinsam bis zur Kohleralm gelaufen sind. Heuer schaut er fitter aus. Und wünsch ihm, dass sein Magen keine Probleme macht. Und Lars? Er hat heuer den Brocken gewonnen und hat ein Trainingspensum, das in etwa das Doppelte von meinem ist. Achtung!

Schon bevor es Nacht wird, sind Lars und ich alleine unterwegs. Doch Wolfi und Dieter sind nicht allzu weit dahinter vermute ich. Und kurzzeitig erblicken wir Wolfi auch mal wieder. Heuer hat Gi (der Veranstalter) die Strecke etwas „trailiger“ gemacht, und ich erkenne einige Streckenabschnitte deshalb auch nicht wieder (obwohl vorab: auch einige der Streckenabschnitte die ich letztes Jahr lief, waren irgendwie aus dem Gedächtnis verschwunden oder wurden verdrängt). Gleich an dieser Stelle: Dankeschön an Gi! Das ist super gelungen. Allein schon der Trail-Abschnitt kurz vor der Stoißer Alm ist genial! Dort sind wir schon auf unsere Stirnlampen angewiesen und die Bergaufpassagen werden freilich „nur mehr“ schnellen Schrittes marschiert. Runter zur Stoißer Alm und wir werden von Mario,

dem Veranstalter der [Wörthersee Trail-Maniak](#) begrüßt. Einer der vielen freiwilligen Helfer, die von den Läufern selbst „gestellt“ werden. Eine super Idee sowas und es trägt zum Flair dieses Rennens bei. Schnell die Flaschen beim Brunnen aufgefüllt und weiter geht's. Letztes Jahr war es an diesem Punkt richtig kalt und wir mussten uns schon ordentlich einpacken. Diesmal reichte immer noch das ärmellose Shirt. Immer wieder überholen wir die eine oder andere Stirnlampe von Mitstreitern die 1, 2 oder 3 Stunden vor uns gestartet sind. Es geht stetig dahin. Zügig würd ich es nicht nennen; aber eben den Verhältnissen angepasst. Leider schaff ich es trotz meiner zwei Flaschen von je ~600ml 2mal trocken zu fallen. Und das schon in der Nacht!

Wir rollen auf Adlgass zu. Sogar noch vor 24:00 geschafft. Lars genehmigt sich ein Bierchen (nicht das letzte, wie man aus seinem Bericht gut entnehmen kann) und ich freu mich auf Suppe und Kartoffeln die Silke bereit hält. Auf diesem Weg nochmals vielen, vielen Dank fürs Nacht um die Ohren schlagen und mich da immer wieder zu betreuen. Das klappt schon richtig gut 😊

Gut, genug Pause; obwohl es mir immer schwer fällt, die Labestation und somit Silke gleich wieder zu verlassen. Rauf zur Kohler Alm wird brav marschiert und auch bald ist diese erreicht. Es gibt wieder Kartoffel mit Salz und etwas Suppe. Super Danke! Dann gibt Lars das ganze gleich wieder von sich. Schade um die Kartoffeln, aber vielleicht war's gut so. Ich hätte mich jetzt wahrscheinlich gleich wieder hingesezt, aber der Kerl nimmt gleich den downhill in Angriff! Wir lassen es runter laufen und mir macht es richtig Spaß. Mauthäußl wird schnell passiert und der Steig entlang des Weißbachs ist endlich etwas kühl. Ich lauf die ganze Nacht mit nie mehr als einem T-Shirt. Genial. Aber was das für den Tag dann bedeutet, kann sich jeder ausrechnen. Weißbach: M&Ms, Banane und Keks. Und weiter.

Kurz danach, auf der Strecke nach Zwing hab ich letztes Jahr den Gripmaster eingeholt und mir kam vor, ich wäre an ihm vorbei geschossen. Diesmal kam mir mein Tempo schon etwas geringer vor. Aber selbst da schon muss ich gestehen, sind die Temperaturen über meinem Komfortbereich. Wir biegen rüber zur Kaitl Alm und folgen dem genialen Steig der den Hang quert. Super Passage. Aber ich wäre wohl mehr davon gegangen, wenn nicht Lars immer wieder den Laufschrift ausgepackt hätte. Von der Kaitl Alm ins Stadion ist es nicht mehr weit und es beflügelt, dass wir unter Umständen noch die 100km Läufer erwischen könnten. Und in der Tat. Gerade als sie das Stadion verlassen, traben wir ein. Schöner Anblick. Wir applaudieren und uns wird applaudiert.

Silke wartet bereits auf mich und es ist alles vorbereitet. Mein Frühstück: Kürbiscremesuppe mit Reis. Es schmeckt und ich verschlinge die ganze Portion. Vielleicht doch etwas zu viel, wie sich bald später herausstellen sollte. Anyway, noch brav Cola mit Wasser und Kartoffeln mit Salz. Gels und Chomps auffüllen und das

Shirt wechseln. Von kurzen Ärmeln zu Ärmellos! Zur Sicherheit die Ärmlinge drüber. Aber die verwende ich für genau 5min.

Lars ist auch schon wieder bereit und ich schau nicht schlecht, als er mit einer handbottle und einem kleinen Hüftgürtel bewaffnet Abmarsch bereit steht. American style!

Und weiter, mehr als die Hälfte haben wir eh schon! Über die Straße und rauf Richtung Hörndlwand. Jetzt schon warm, die Ärmlinge runter. Die Hitze scheint auch dem Bullen (laut Lars; ich hatte keine Zeit zu schauen ob das Männlein oder Weiblein war) etwas zu Kopf gestiegen zu sein und das Tier rast auf uns zu. Dachte nicht, dass so ein Weidezaun-Draht den Bergab Galopp stoppen würde. Danke.

Der Anstieg beginnt und auch der der Temperaturen. Mir geht's nicht allzu gut und die Energie schwindet mit jedem Höhenmeter den wir machen. Mein Magen fühlt sich komisch an. War doch zu viel Suppe & Reis. Aber beim Anblick der Schipiste denk ich nicht mehr dran und ich schiebe mich mit meinen Stecken nach oben; die ich hier das erste Mal verwende. Die ganze Zeit vom Start bis zurück ins Stadion hab ich sie hinten in meinem Rucksack mitgeschleppt. Ein gutes UTMB Training, wo das ja den Regeln nach so sein muss. Einmal Stecken, immer Stecken!

Beim Anblick der Hörndlwand realisiere ich das erste Mal so richtig, warum es heuer so anders ist als letztes Jahr: ich sehe wo ich hinlaufe! Das ist einerseits wunderschön in dieser Gegend, andererseits halt auch teilweise etwas schmerzlich. Was? Da soll ich rauf!? Aua. Aber im Großen und Ganzen muss ich sagen, überwiegt der Ausblick!

Oben auf der Hörndlwand bewundere ich die Helfer, die hier kanisterweise Wasser und Iso für uns raufgeschleppt haben. Aber ich beneide sie auch, denn sie durften da oben die Nacht über im Zelt genießen. Letztes Jahr hatte ich sie ganz und gar nicht beneidet. Dankeschön und ab Richtung Röthelmoos Alm. Der Weg runter ist steinig und rutschig. Ich hau mir mehrmals die Zehen an und die Stecken arbeiten im Dauereinsatz. An der Röthelmoos Alm gibt's ein zweites Frühstück. Es ist erst 8:23; aber meine Lieblingsverpflegung bei diesem Rennen wird auch hier schon reichlich verschlungen: Wassermelone. Lars war zwar 2min hinter mir; aber das hat er in der Labestation wieder gut gemacht und wir traben weiter. Zwei Biker überholen uns, aber kurz später wir sie wieder. Hihi, so langsam sind wir doch noch nicht unterwegs. Und an dieser Stelle sollte dies mal erwähnt werden: auch wenn Lars in seinem Bericht es so aussehen lässt, als hätte ich da auf ihn warten müssen, kann ich da nur widersprechen. Es war irgendwie ein super Teamwork. Vielleicht war ich bergan einen Tick schneller, aber er fängt immer wieder den Tick früher an zu laufen sobald es flacher wird. Ich glaube nicht, nein, ich weiß, ich wäre ohne ihn nicht so viel der Strecke im Laufschrift unterwegs gewesen. Es hat einfach gut gepasst, dieses Gespann 😊

Jochbergalm ist erreicht. Das war letztes Jahr ein Chaos bei mir, nachdem ich aufgrund des Nebels fast keine Orientierung hatte. Heuer ging es gut dahin und somit auch schon bald wieder bergab nach Kohlstatt. Verflucht. Wie lange dauert es noch? Ewig und noch länger und wir sind endlich da. Es ist schwül. Cola, Flaschen füllen, von Silke verabschieden und rauf die kleine Wiese. Klein!? Was!? Gibt's ja nicht. Ich hatte schon im Kopf, dass ich diesen Streckenabschnitt nicht besonders mochte letztes Jahr; aber hauptsächlich weil mich da ein Hund verfolgte. Dieses Jahr kein Hund, aber ein Dunst zwischen dem hohen Gras, dass einem schwindelig wird. Und es ist echt steil. Eine Wiese auf der man mit Pickel statt mit Stecken „gehen“ könnte. Aber auch das ist irgendwann geschafft. Und Maria Eck kann nicht mehr allzu weit sein. Denkste! How wrong can one be! Einmal nicht aufgepasst und schon haben wir eine Abzweigung verpasst. Wieder retour. Dann donnert Rudi Döhnert (ab jetzt Donnert genannt 😊 an uns vorbei! Nice. Ich bin motiviert und versuche ein, zwei Schritte dran zu bleiben. Naja, nicht sehr erfolgreich, aber immerhin zieht er uns nach Maria Eck und wir beide klatschen noch schnell ab, als er schon wieder die Labestation verlässt. Es ist nun 12:30 und echt heiß.



Eigentlich wünsch ich mir das Gewitter herbei. Obwohl nein, Regen alleine wäre fein. Beim Gewitter müsste ich gar meine zPoles wegwerfen. Es wird fleißig getrunken und dann geht's auch schon wieder weiter, quer den Hang entlang und Egg entgegen. Ein super Trail, den man auch selbst in meinem Zustand und mit Lars seines unermüdlichen Laufschrilles laufend bewältigen kann. Rauf nach Egg ist die Sonne erbarmungslos. Die Garage bietet unterschupft und kühle Getränke. Melonen! Nochmals Gels auffüllen, denn die halten mich am Leben. Am Ende soll es ein gutes Dutzend an GUs sein, die ich vernichtet habe. Nach einer kurzen Dusche im Brunnen geht's los, rauf den letzten Anstieg. Die Abkürzung an dieser Stelle am Boden mit weißer Farbe markiert, kommt gar nicht in Frage. Stecken in den Boden und anschieben. Bald sind wir auf dem schönen singletrail der uns ohne viel Höhenmeter in Richtung Hochfelln leitet. Auf einmal tut sich vor uns der Blick der Hochfelln Bergstation auf. Auweia! Das ist noch weit. Und da oben ist es schon ganz schön dunkel. Der blaue Himmel ist weg; dafür ein angenehmes Lüftchen. Endlich etwas Abkühlung. Etwas mehr Wind. OK, da kommt bald was. Wir schieben uns weiter. Die Tassanis kommen uns entgegen und wollen uns motivieren: „Nur mehr 300

Höhenmeter, da seids in 20 Minuten oben!“ Ich setze mich auf einen Baumstumpf und lass Lars die Führungsarbeit machen. 20min? Bin froh wenn ich das in einer Stunde schaff. Keine Ahnung wie lang wir dann wirklich noch gebraucht haben, aber bei den ersten starken Tropfen waren wir im Schutzhaus, keine Minute zu früh. Es wird verdammt dunkel in der Hütte und draußen geht es rund. Ich beneide keinen der da grad no unterwegs ist. Wir warten den Wolkenbruch ab. Essen und trinken was. Ich werfe mir ein langes Shirt und meine Windjacke über, und gebe Lars meine Ärmlinge. Ja, da hat man dann wieder gerne sein Extragewicht mit sich herum geschleppt 😊

Es reißt auf und wir sind dahin. Oje, die ~25min Hüttensitzerei hat die Muskulatur etwas auskühlen lassen und die ersten Schritte sind alles andere als smooth. Aber bald sind wir am Abstieg und da ist an smooth sowieso nicht zu denken. Latschenfelder und Felstreppen. Und nach dem Gewitter alles noch in Form eines Baches. Aber die Sonne kommt raus und die Stimmung ist super schön. Schaffen wir es noch unter 24 Stunden? Eigentlich ist es mir nicht so wichtig wie ich es mir vor dem Rennen gedacht habe. Ich genieße den Trail (ja, auch zu dieser fortgeschrittenen Stunde darf das noch passieren!) und ich genieße die Anwesenheit von Lars. Leider legt es ihn etwas unsanft zu Boden und ich bin froh als er wieder steht und dann auch gleich wieder geht. Keine Ahnung ob ich ihn da raustragen hätte können? Diese technische Passage noch gut überstehen und dann die letzten 15 km von Eschmoos ins Ziel rollen. Eschmoos: nochmals Melone. Ich setze mich sogar kurz hin. Fehler! Der Sitz ist vom starken Regen angesoffen. Aber nachdem es eh schon wieder warm und schwül wird, sogar schon wieder eine willkommene Abkühlung. Na dann, die paar Meter machen wir auch noch. Bis nach Brand geht's echt gut. Dann aber dieser verdammte Asphalt, und sogar noch bergauf. Noch 3 km. Na endlich. Noch 2 km. Was? Scherz, oder? Es kam mir vor wie 5km. Dann netterweise kein 1 km Schild mehr, sondern schon der Blick aufs Stadion. Wow. Wir sind da und es ist wieder mal geschafft. Nebeneinander meistern wir die halbe Runde auf der Bahn.



Zum Schluss noch Händchen halten. Silke, nicht neidisch sein 😊 und einen Hopsen über die Ziellinie. Ich bezweifle, dass dies irgendjemanden aufgefallen ist, aber wir sind da wirklich gehüpft. Falls irgendjemand in der Hundertstel Sekunde den Auslöser seiner Kamera betätigt hat: Bitte das Bild hätte ich gerne.

Im Ziel. Glücklich, schmutzig (obwohl der Regen und die nassen Latschen uns eh wieder gut gesäubert haben) und müde. 24Stunden und 14 Minuten. Ein Tag und a bissl was! Schön wars. Schön anstrengend wars! Jed



erzeit wieder. Aber jetzt erst mal ein Bierchen, aber nicht das ohne Alkohol 😊

Zuvor aber noch ein Siegebussi von meinem Schatz. Obwohl wohl eher ein Dankesbussi an meine „Crew“! Danke!

...und raus aus den Schuhen. Hab mir doch mehrmals die Zehen angehauen und durch all die Hitze und die Länge der Strecke ist der Sense doch etwas eng geworden. Ein blauer Zehennagel. Den kleinen rechts hats erwischt. Gibt schlimmeres 😊

Ja, ich hätte wohl vorher den Bericht von [Joe Grant und seinem Hardrock Erlebnis](#) lesen sollen. BTW: Super Bericht. Auch er lief mit den Sense und wechselte nach einiger Zeit in ein neues Paar und lies dann aber die Socken weg. Hätte ich vielleicht auch machen sollen? Anyway, somit hab ich wenigstens gezeigt, dass man auch mit nur einem Paar von diesem genialen, aber eben minimalistischen und doch etwas schmalen Schuh 100 Meilen durchlaufen kann ohne dass er auseinander fällt, ja

sogar ohne dass das Profil irgendeine Verluste verzeichnen musste. So, genug Werbung für die ich eh nix bekomme 😊

Nach einigen Schluck Bier wird mir dann doch kalt und ich verabschiede mich in die Dusche.



Was bleibt noch zu sagen? Das wichtigste überhaupt! Danke, Danke und nochmals Danke an die tolle Organisation und an all die vielen Helfer da draußen auf der Strecke und hinter den Kulissen. Eine einmalige Veranstaltung! Perfekte Streckenmarkierung! Vielleicht hätten die vom SIT sich mal hier schlau machen sollen, wie man sowas macht! Danke. An Alle Helfer nochmals: Chapeau!

Lars, war super mit dir zu laufen. Danke fürs mich immer wieder zum Laufen zu motivieren. An alle die vielleicht auch für das nächste Jahr motiviert sind, an diesem Lauf teilzunehmen: es ist kein Kindergeburtstag! Aber jeder Meter ist es wert! See ya next year!

Posted in [n ategori e](#)

Chiemgauer 100 Meilen Sieg Lars doppelt mal rei

Posted on [31. Juli 2012](#)

Es ist geschafft. Der Chiemgauer 100 Meilen Ultra ist gefinished.

Und das an erster Stelle ...mit Lars zusammen. in 24 Stunden und 14 Minuten.

Tired, dirty und vorallem happy!



— Lars und ich auf den letzten Metern ins Ziel

also Doppelt, weil ich den Sieg vom Vorjahr wiederholen konnte; und Doppelt mal Zwei, weil Lars und ich gemeinsam als Erste ins Ziel gehüpft sind!

und warum Doppelt mal Drei?: Beim 100km Rennen der Damen konnte sich Margit Hirtzy durchsetzen. Die ÖsterreicherInnen haben den Chiemgauer gerockt!
Gratulation 😊

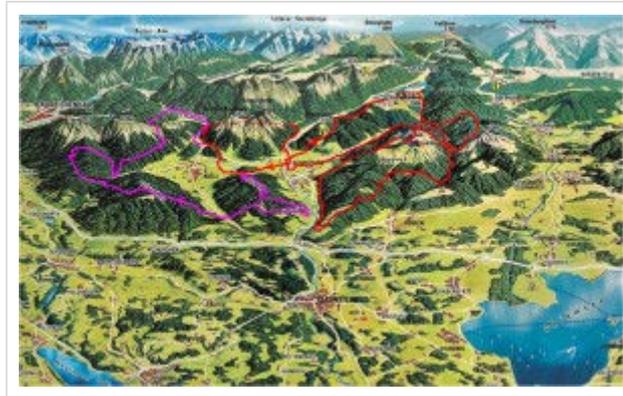
Gratulation natürlich auch all den anderen Finishern; denn die Bedingungen waren heuer alles andere als einfach! Aber vorallem ein riesen Dankeschön an alle Helfer und an die super Organisation für so einen tollen Event und die einzigartige Atmosphäre! DANKESCHÖN! Ihr wart super!

(ein ausführlicher Bericht folgt alsbald!)

Posted in [n ategori e](#)

eute geht lo

Posted on 26. [uli 2012](#)



Zwischen 15 und 21 Uhr wird gestartet. Das hängt von mehreren Faktoren ab. Wetter und Timing spielen aber die Hauptrolle. Wir – 100 Meilen Läufer – dürfen nicht vor 4:30 (ja in der Früh) auf der 100 km Strecke sein da sonst noch keine Labestationen besetzt sind. Davor heißt es sowieso Selbstversorgung – nicht ganz, die Betreuer werden sich an der Strecke positionieren und das Wichtigste bereitstellen.

Jetzt heißt's nur mehr Daumen drücken und Schritt für Schritt die 161 km und 6700 Höhenmeter abspulen. Hört sich ja ganz einfach an...

Der Rennbericht folgt... Genauere Infos unter: www.chiemgauer100.de

Posted in [n ategori e](#)

itelvertei igung im hiemgau

Posted on 16. [uli 2012](#)





In zwei Wochen ist es wieder so weit. 100 Meilen im Chiemgau warten darauf gelaufen zu werden.

Mit folgenden Worten wird diese Distanz vom Veranstalter beschrieben:

*“Der 100 km Lauf kann mit einem 70 km Vorspann auf 100 Meilen erweitert werden **Die Organisationsleistung für den Vorspann beschränkt sich auf die Streckenmarkierung, minimale Selbstversorgungsstationen und die Koordination der von den Teilnehmern bereitgestellten Ressourcen (Helfer, Verpflegung etc.).** Die 100 Meilen Variante ist nur für Experten mit viel Erfahrung im Ultralauf, gutem Orientierungssinn und “survival” – Kenntnissen. Die Läufer sind u.U. die ganze Nacht auf sich allein gestellt!*

Auf diesen ersten 70 km gibt es nur Selbstversorgungsstationen mit Wasser zu denen wir die von den Läufern bei uns abgegebene Verpflegung und Kleidung transportieren. Diese Verpflegungs- und die Kontrollstationen werden nur mit Personal besetzt sein wenn uns aus dem Teilnehmerfeld genügend Helfer zur Verfügung gestellt werden.

Auf den letzten 90 km können die 100 Meilen Läufer dann die Ressourcen und Verpflegungsstationen der 100 km-Strecke mitbenutzen.”

Nähere Infos unter: www.chiemgauer100.de

Posted in [Uncategorized](#)

Irontrail Schweiz ich komme...

Posted on [2. Juli 2012](#)



Posted in [Uncategorized](#)

3. Platz beim ZUGSPITZ ULTRATRAIL 2012

Posted on [25. Juni 2012](#)



Auf der Ultratrail-Distanz demonstrierte Julien Chorier (FRA) von Beginn an klar seine Stärke. Der 31-jährige konnte im Verlauf des Rennens seinen Vorsprung immer weiter ausbauen. Mit einer Zielzeit von 11:55.37 Stunden erreichte der Läufer vom Team Salomon das Ziel in Grainau mit starken 14 Minuten Vorsprung als Gesamtsieger. „Die Strecke war nicht zu steil, und lag mir daher sehr. So konnte ich fast die gesamte Distanz durchlaufen. Dass ich mich soweit absetzen konnte, habe ich während des Laufens nicht gedacht,“ so Chorier glücklich nach dem Zieleinlauf. Die Zielzeit des letztjährigen Siegers Miguel Heras (ESP) (10:55.19 Stunden) konnte der Franzose allerdings nicht unterbieten. Zweiter der Gesamtwertung wurde mit einer Zielzeit von 12:41.17 Stunden der 25-jährige Constantin Pade (GER). Der Läufer vom Team Dynafit erlief sich bis zum Ziel einen Vorsprung von 26 Minuten vor dem Drittplatzierten Thomas Wagner (AUT). Der Österreicher bewältigte die 100 Kilometer in 13:07.54 Stunden.

Posted in [Uncategorized](#) | [Leave a reply](#)