



- [Home](#)
- [Discographie](#)
- [Forum](#)
- [Impressum](#)

---

Studio

Sound Design für alle Medien

---

Audio

Musik und Sounds: Downloads und Shop

---

Label

Dhyana Records: Das Label

---

Artists

Alles rund um "Deep" und "westernhero"

---

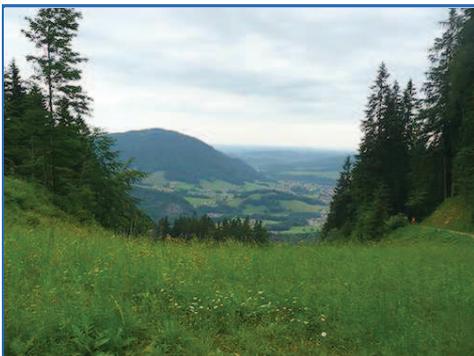
Misc

Exkurse und Exkursionen

[Home](#) » [Misc](#)

## 11.7.09 | die chiemgauer 100 | 100 km, 4400 hm, und jede menge spaß!

Eingetragen von [bernd](#) auf Juli 13, 2009 – 11:30 am [6 Kommentare](#)



Ziele zu haben ist ja generell kein Fehler, für einige sogar existenzielle Grundlage. Verschiebt sich die Chance der potentiellen Zielerfüllung nach hinten, reden Optimisten von einer verlängerten Vorfreude. Realisten sagen: "Scheisse, aber vielleicht versuche ich's irgendwann noch einmal." Am Ergebnis ändert das nichts.



April 2008: eine Schneewand will uns den Weg zur Jochbergalm versperren.

Vor über einem Jahr habe ich mich schneestapfend und mit fluchenden Hunden als Zwangsbegleiter 50 km lang auf Teilen des Chiemgauer 100ers verirrt. 3 Monate später war die Strecke vorbildlich markiert und ich stand mit einer Sehnenentzündung im Zuschauerbereich. Irgendwas lief damals schief.

Dieses Jahr verzichtete ich auf Training vor Ort und generell auf ernsthafte Bergläufe im Vorfeld, sodass am Samstag, den 11. Juli, mein Wecker um 3:47 h in der Ruhpoldinger Ferienwohnung klingeln darf. Glatte Uhrzeiten sind mir unsympathisch. Kurz darauf beim Frühstücksbuffet in der Sportgaststätte des Ruhpoldinger Stadions gibt es Abschiedsbrötchen und Tee, draussen ist es mit 10 Grad recht frisch, aber angenehm. Um 5 h geht es los und nach kurzer Zeit verteilt sich das eh schon überschaubare Läuferfeld. Gerade habe ich mich an mein morgenmuffliges Schweigen gewöhnt, da komme ich mit Georg in ein 26 km langes Gespräch. Seine Frau muss ein sehr glücklicher Mensch sein: nicht viele können behaupten, einen Partner zur Seite zu haben, der alle Godzilla-Filme zu Hause hat! Unsere cineastische Runde geht viel zu schnell vorbei und kurz vor 8 trennen sich im Stadion unsere Wege. Seine Anlaufstelle ist der wenige Laufminuten entfernt deponierte Dropbag – ich bekomme Damenbesuch von drei Frühaufsteherinnen mit den besten Wünschen für die jetzt anstehende große Runde.



"Komm doch mit auf den Unternberg."

Über eine sumpfige Kuhfladenwiese erarbeitet man sich kurz darauf auf dem Skihang des Unternbergs die erste ernstzunehmende Aussicht. Als Ohrwurm habe ich mir den alten Werbesong "Komm doch mit auf den Underberg" und dessen Zeile "... der schmeckt zwar ganz schön bitter, doch dafür hilft er Dir schnell über'n Berg") zurechtgelegt. Es wirkt irgendwie.



Da die zahlreichen Taschen meines Laufrucksacks eh größtenteils leer sind, beschließe ich, mit der strosnyschen Methode weiterzulaufen und absichtlich oder verloren gegangene Geldtütchen und andere eindeutig als Läuferutensilien auszumachende Fundstücke einzusammeln. Großen Erfolg hatte ich damit nicht. Gut so.



Die Sitte bei Stadtmarathons, sich vom Publikum per Handschlag motivieren zu lassen, wird hier, den Umständen entsprechend modifiziert, weitergepflegt.

Auf- und Abstieg der Hörndlwand sind nicht von schlechten Eltern, vor allem wenn die bisher zurückgelegten 35 km ihre Spuren hinterließen. Ich konnte auf meinen Hightech-Trail-Latschen zum Teil einige Höhenmeter wie bei einer Skiabfahrt auf Matsch hinter mich bringen. Man sollte nur wissen, wo man wieder die Bremse ziehen kann.



Der Abstieg von der Hörndlwand (oder was davon übrig blieb).

Das darauf folgende kurze gepflegte Stück nach der erstklassigen Verpflegung in Röthelmoos (u.a. alkoholfreies Bier, Kartoffel, Käse, Brezen, Kuchen, ...) versöhnt. Und ich weiss, dass einige Höhenmeter weiter mein Fanclub in Cheerleaderkostümchen die Kuhweiden der Jochbergalm unsicher machen will; dementsprechend leichtfüßig kann ich den nächsten Anstieg an"gehen". Zwei Mountainbiker schließen sich mir an und wir einigen uns auf ein gemeinsames Tempo. Es handelt sich eigentlich um das Motivations-Coach-Team von Uli von Großmann, aber sie sind ja flexibel.



Verpflegung an der Brander Alm: das Wasser für die Läufer musste von den Helfern zu Fuß hochgeschleppt werden.

Die Jochbergalm kommt schneller als erwartet und der Fanclub steht noch nicht in Position. Ich hinterlasse eine Nachricht an der Kontrollstelle und hole mir später die Performance via Handy ans Ohr. Vor dem jetzt anstehenden Stück habe ich Respekt, da ich mich hier bei meiner Solotour vor über einem Jahr verlaufen hatte. Jetzt bin ich schlauer und weiss, dass ich bei den damaligen Schneemassen auf diesem Gelände eh keine Chance gehabt hätte. Am Hochsattel springt man elegant wie ein Hürdenläufer (haha) über das Weidegatter und bekommt eine wunderschöne Aussicht ins nächste Tal präsentiert.



Trails wie aus dem Bilderbuch: ein Paradies für Landschaftsläufer.



Die nächste Station ist noch weit und vor allem tief. Ich schone meine Bremsen und rase unhöflicherweise und von meiner Seite aus unerkant an der österreichischen Delegation vorbei. Das ist mir peinlich. Mit 13 km/h kommt Kohlstatt schneller als befürchtet, wo neben einem Vor- und Hauptspeisen-Buffer auch frische Socken auf mich warten. Mit der Befürchtung im Kopf, die nächste Wasserstelle wäre 12 km weiter, tanke ich meinen Laufrucksack bis zum Anschlag voll. So marschiere ich in Wasserträger-Manier den nächsten Skihang hoch, um oben fix und fertig an einer Getränkestation anzukommen. Humor ist, wenn man trotzdem lacht...



Hinter dem Hochsattel.



Vor- und Hauptspeisen-Bufferet in Kohlstatt.

Noch jemand, der hier gut gelaunt über wurzelige Matschwege stolpert, ist Manuela; also laufen wir für einige Zeit zusammen. Kurz vor Maria Eck wird sie von Mann und Hund, ich von meinen extra aus Salzburg angereisten Freunden begrüßt. Das sind für die Motivation hervorragend investierte Minuten, vielen Dank! Am VP Maria Eck treffe ich wieder auf den gleichen Orga-Helfer, den ich auch schon an vielen anderen Ecken des Laufs gesehen habe... beruhigend zu erfahren, dass ich keine Halluzinationen habe. Manuela kommt auf die glorreiche Idee, nach Kaffee zu fragen, sodass zur gepflegten Nachmittagszeit unserem Kränzchen nichts im Wege steht. Nach dem Kuchen lege ich noch eine Portion Nudeln mit von mir bewusst versalzenem Kartoffelpüree nach – auch sehr lecker!



Der Mann aus dem Chiemgauer Dschungel.

Abseits der Hauptverbindungsstraße nach Ruhpolding schlängelt sich unser schöner Trampelpfad durch den Wald. Ziemlich gemein finde ich es, dass der strömende Regen mit heftigen Windböen darauf gewartet hat, bis ich mich wieder schutzlos auf freiem Gelände eines Ruhpoldinger Vorortes befinde. Mit kurzer Hose und T-Shirt komme ich mir etwas deplatziert vor. Das schützende Dach an der VP Egg mit Abkürzungsmöglichkeit auf 80 km erreiche ich mit gut 1,5-stündigem Zeitpuffer (nach 18:15 h werden alle Ankömmlinge direkt und ohne Hochfelln-Umleitung ins Ziel geschickt). Seit nun gut 24 Stunden ist Walter M aus J bei U unterwegs. Er lehnt sich, in eine Schmusedecke eingehüllt, an die Egger Hauswand und überlegt, ob er von 160 auf 141 km verkürzen soll (die Bambinistrecke von 100 km hat er ja schon letztes Jahr erfolgreich hinter sich gebracht). Damit er im Ziel schonmal die Getränke warm stellen kann, empfehle ich ihm aus rein egoistischen Gründen, lieber die Abkürzung zu nehmen.



Kurz vor Hochfelln, dem höchsten Punkt der Strecke (km 81).

Ein gut gemeinter Ratschlag: deponiere eine Regenjacke spätestens an dem Ort, wo es zu regnen beginnt. Für mich kommt dieser Tipp etwas zu spät, es regnet in Strömen, es ist verdammt kalt, ich stehe mit Shirt und kurzer Hose da und meine Schutzbekleidung ist 7 km und über 800 Höhenmeter weit weg. Fein, Bernd, braaav, gut gemacht. In meinem Laufrucksack entdeckte ich, leicht eingedellt und angematscht, in Plastik eingewickelte Drogen für den Notfall: Nimm2-Bonbons. Ich nehme auch tatsächlich gleich zwei davon, die Dinger zeigen Wirkung und ich marschiere los.

Nach wenigen km hört der Regen auf und meine Stimmung geht einige Striche auf der imaginären Gute-Laune-Skala nach oben. Ich lasse mir Zeit, fotografiere ein paar Blümchen hier, ein paar Berge dort. Das wechselhafte Wetter sorgt für einen touristenfreien Hochfelln und einen schönen Rundumblick auf den Chiemsee und die Berge, welche man im Laufe des Tages schon näher kennenlernen durfte. Die windige Dachterasse war kein idealer Umkleideplatz und für einen kurzen Moment habe ich mir eine Winterjacke und Zipfelmütze gewünscht. Dicke Wollsocken? Ja, bitte. Die Helfer geben wie gewohnt alles und freuen sich darüber, dass die jetzt ankommenden Läufer etwas mehr Zeit zum ratschen mitgebracht haben als die rasende Spitzengruppe. Als ich mich fit genug für den steilen Abstieg fühle, mache ich mich wieder auf den Weg.



Kurzes Päuschen auf dem Hochfelln. Hinter = unter mir: der Chiemsee.



Der nicht ganz einfache Abstieg vom Hochfelln (ja, das ist wirklich der richtige Weg).

Felsen, Wurzeln, Latschenkiefern, und zig Prozent Gefälle – das hält jung! Und wenn man glaubt, man ist wieder unten (stimmt aber nicht), steht da ein Wohnmobil umzingelt von Kühen mit der Aufschrift “Eschelmoos, km 85”. Hier habe ich hier meine frisch geputzten Straßenschuhe deponiert, um meinem anstehenden Zieleinlauf eine optisch ansprechende Note zu verpassen.



Noch ein letzter Blick über die Chiemgauer Alpen vor dem Abstieg nach Eschelmoos.



Helga, Else, Ilsa und all ihre Freundinnen vergnügen sich am VP Eschelmoos.

Den nun folgenden Endspurt verbrachte ich überwiegend im 5er-Schnitt. In den waldigen Abschnitten wurde es langsam dunkel, der Märchenwald kam voll zur Geltung. Hier wurden auch schon Horrorfilme gedreht, wie ich später erfuhr. Hätte mich auch nicht gewundert, wenn irgendwo hinter den Felsen der haarige Paule ([www.naschy.com](http://www.naschy.com)) lauert.

Auf der letzten Geraden vor dem Stadion übe ich noch kurz meinen geplanten Freudenhüpfer für die Zielgerade, damit der Endspurt nicht in einer lächerlichen Katastrophe auf Dieter-Hallervorden-Niveau endet. Auch das hat funktioniert.



Der treffsichere Orga-Chef Gi verteilt die Siegerpreise an alle Finisher per Verlosung.

Die Chiemgauer 100 sind sicherlich nicht einfach, Trittsicherheit und Bergwander-Erfahrung muss man meiner Meinung nach mitbringen. Und natürlich eine gesunde Selbsteinschätzung, damit man sich die Kraft richtig einteilt und die Strecke bis zum Schluss genießen kann. Was Gi und seine vielen Helfer hier leisten, ist unglaublich. Ich hoffe sehr, dass uns dieser Lauf, in welcher Form auch immer, noch lange erhalten bleibt. Gerade mal gut 100 Läufer, die einmal im Jahr und schon aus eigenem Interesse strikt die Wege benutzen, können für diese sehr beliebte Wanderregion keine Gefahr sein. Ich hoffe, wichtigere Stellen sehen das auch so.

Popularity: 2% [2]

**6 Kommentare »**



- [David](#) sagt:  
[Juli 13, 2009 um 11:54 am](#)

Glückwunsch !!!



- [Dani](#) sagt:  
[Juli 13, 2009 um 12:42 pm](#)

Bernd, echt eine großartige Leistung, toll. Der Bericht ist auch wieder super geschrieben und die Bilder geben einen Teil der Stimmung wider.  
Bist Du schon wieder fit?

- [Bericht 100km Berglauf « Funnydani's Weblog](#) sagt:  
[Juli 13, 2009 um 12:46 pm](#)

[...] Juli, 2009 Bericht 100km Berglauf Posted by funnydani under Sport Leave a Comment Und hier kann man nachlesen, wie das so war mit den 100km Berglauf. Mein Respekt. [...]



- [bernd](#) sagt:  
[Juli 13, 2009 um 12:47 pm](#)

danke! ja, ich gehe jetzt erstmal mit den hunden eine runde laufen. aber nur ganz langsam 😊



- [Dani](#) sagt:  
[Juli 13, 2009 um 12:48 pm](#)

... ich hab Dich mal verlinkt ...



- [Dani](#) sagt:  
[Juli 13, 2009 um 12:50 pm](#)

ups, das geht ja automatisch. sorry für doppelt gemoppelt!

### Schreiben Sie einen Kommentar!

Fügen Sie unten ihren Kommentar hinzu, oder [trackback](#) von ihrer eigenen Seite.. Sie können außerdem [Abonnieren Sie diese Kommentare](#) via RSS.

Sei nett. Bleib beim Thema. Kein Spam!

Name (erforderlich)

E-Mail (wird nicht veröffentlicht) (erforderlich)

Website (optional)