

Der frubiase[®] SPORT blog

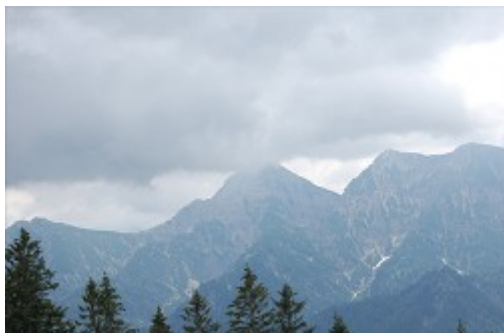
31. Juli 2009
von Carsten Alfred Mattejiet

Chiemgau 100



Hier kommt mein Bericht vom Chiemgau 100. Es lief dann alles doch nicht so wie ich es mir gewünscht hatte. Während des Rennens wählte ich die 127 Kilometer Variante. Das geplante Rennen in der Tschechischen Republik sagte ich allerdings ab, denn ein paar Tage vorher hatte ich die Mitteilung bekommen, dass es in diesem Gebiet gerade Hochwasser gibt. Und das war mir dann doch zu riskant.

Aber nun noch mal von vorne: Die Woche vor dem Chiemgau100 in Ruhpolding diente ausschließlich dem Berglauf-Training. Die zweite Beschäftigung lag im Hören der Wetternachrichten 😊 Es regnete jeden Tag. Ergiebige Schauer mit Auflockerungen hieß es. Eine gut gewässerte Strecke war das also. Die Almen waren sehr schlammig und wurden mit jedem Regen tiefer. Doch die Hoffnung stirbt zuletzt 😊 Am Freitag selber waren die Vorhersagen mit vereinzelt Schauern und Tendenz zu Sommer durchwachsen gut.



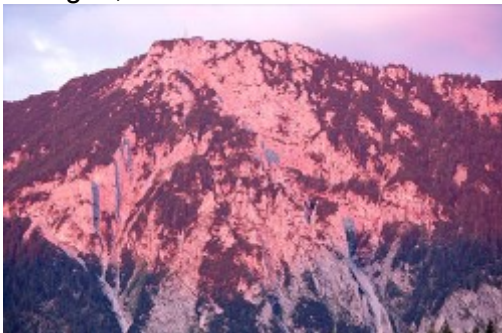
Um 15 Uhr wurden wir im Stadion auf die Reise geschickt, das Feld war jedoch schon auf 24 Aktive geschrumpft. Drei größere Aidstation gab es auf der ersten Schleife von 89 Kilometern. In Adelgass (km 52), in Weißbach (km 68) und dann in Ruhpolding selber. Die Verpflegung bei Kilometer 89 habe ich ausgelassen und dafür alles auf

dem Bauernhof bei km 92 deponiert. Dort war die Unterkunft meiner Familie und der Anlauf über den Unternbergsattel zur Hörndelwand begann.

Einen genauen Fahrplan hatte ich mir ausgearbeitet und ich hielt mich an meine Zeitvorgaben. Doch auf dem Weg zur Stoißer Alm kam der erste gewaltige Regenschauer, der meine gute Laune erst einmal wegwusch. Der Weg zur Steiner Alm wurde schon wieder gewässert. 10 cm tief standen wir ihm Schlamm. Aber irgendwie machte das doch immer noch Spaß. Der höchste Punkt der ersten Runde war die Kohler Alm (1450 m) und auch hier wurde ordentlich Wasser auf den schmalen Stieg gegossen. Es regnete derart, dass der schmale Weg zur Alm ein ordentlicher Bach wurde. Ich lag trotzdem gut im Rennen und war zufrieden mit meinem Tempo. Um 2 Uhr in der Frühe kam ich in Weißbach an, habe schnell mein Dropbag gepackt und meine Trinkblase aufgefüllt. Das wollte ich zumindest. Doch jetzt bekam ich mal eine ordentliche Überraschung. Der Wasserhahn gab kein Wasser her. Wie ich später erfuhr war das Wasser abgedreht worden, weil die Besitzer in den Urlaub gefahren sind. Mist, was nun? Ich vermische also frubiase mit einem Softdrink. An alles hatte ich gedacht nur nicht, dass ich hier Wasser hätte deponieren müssen. Gut, auch wieder dazu gelernt 😊 Es geht weiter. In der Nacht hat der Weißbacher Wasserfall und der Gletschergaren einen besonderen Reiz.



Hinter Zwing wartet das technisch anspruchsvollere Stück – der Alpenstieg. Und das auch noch nachts. Alles war sehr rutschig, dazu kam der Nebel. Ich konnte trotz Stirnlampe nicht sehr weit sehen. Es ging langsam voran. Als ich dann endlich die Kaitel Alm (km 77) erreichte, war ich heilfroh, denn jetzt ging es auf dem Salinen Weg runter zum Stadion, und zwar auf einer breiten Forststraße. Da ließ ich ordentlich laufen. Eine knappe Stunde erreiche ich das Stadion (km 89) um 5:32 Uhr. Mein Plan sah vor, dass ich hier im optimalen Falle um 5:30 sein könnte. Well Done 😊 Gleich weiter zu meiner Verpflegung. Einen Kaffee und ordentlich Wasser trinken. Nun kommt der zweite Fehler: Ich füllte das Wasser nicht in die Trinkblase sondern hatte weiter diese super süße Mischung in meinem Trinksystem. Frohen Mutes ging es auf den Unternberg. Auf dem Weg zum Sattel (1350m) wurde mir ganz flau im Magen, ich konnte nichts mehr trinken. Diese ewig süße Pampe hing mir nun zum Hals



raus. Der Weg zur Hörndelwand ist schwer, sumpfig und rutschig. Dummerweise bricht mir hier mein Trekkingstock ab. Mit dem Reststück muss ich weiter. Sehr ärgerlich, denn die Unterstützung der Stöcke auf dem Weg hinauf zum Hörndl (1678 m) ist wichtig. Ich hatte mich um 9 Uhr an der Station oben auf dem Hörndl „verabredet“. Ich erreiche die Kontrollstelle um 9:15 Uhr. Doch der Kopf ist nicht mehr ganz frei. Es hat natürlich viel Kraft gekostet. Doch der Weg hinab nach Röthelmoos (km 101) sollte ja noch viel

anspruchsvoller werden. Vom Training wusste ich schon, dass dort viel umgestürzt Bäume liegen.



Meine Lafschuhe sind so richtig gut durchgeweicht und gehen völlig auseinander. Ich habe also nicht wirklich den besten Halt in den Schuhen. Das waren also wirklich keine optimalen Voraussetzungen für den Lauf bergab. Es wurde wie erwartet schwer und einige Male rutsche ich weg und fiel auf mein Knie, verdrehte es mir leicht dabei. Unten angekommen hieß die nächste Station Jochberg Alm auf dem Hochgern. Hier entschied ich dass ich die 127 km Variante vorziehen werde. Diese Möglichkeit besteht bei diesem Rennen. Ich meldete mich bei km116 ab und lief hinab nach Ruhpolding. Nach guten 25 Stunden erreichte ich das Stadion in Ruhpolding.



Die Lafschuhe wurden sofort entsorgt. 25 Stunden im Schlamm zu stehen mit aufgeweichten Füßen hatte zum Ende hin doch den Schuh überstrapaziert.

Zwei Tage später setzte ich mein Berglauf Training fort. Ich lief noch zum Watzmannhaus hinauf (1925 m) und am Sonntag auf das Sonntagshorn (1980 m) da gab es eine Fernsicht die beeindruckte. Denn zwischenzeitlich hatte es in den Höhenlagen der Alpen geschneit. Und der Sommer setzte auch langsam ein. Endlich 😊

[+](#) Share / Save ↕

Der Beitrag wurde am Freitag, den 31. Juli 2009 um 14:24 Uhr veröffentlicht. Sie können die Kommentare zu diesem Eintrag via **RSS Feed** verfolgen. Sie können einen **Kommentar schreiben**, oder einen **Trackback** auf Ihrer Seite einrichten.

Einen Kommentar schreiben

Name (erforderlich)

E-Mail (erforderlich) (wird nicht veröffentlicht)

Website

. Über

- Die Blogger
- Über uns

. Kategorien

- Ernährung (4)
- frubiase SPORT "made" (23)
- Gesundheit (13)
- Intern (3)
- Laufen (113)
 - Knastmarathon (25)
 - Ultramarathon (40)
- Panorama (22)
- Radsport (5)
- Triathlon (11)

. Bloglauf

- 42195-Blog
- Bigmacfx's Blog
- Brennr.de
- Christoph's Laufblog
- DIRO Sports
- Hannes Christiansen
- innererschweinehundbesieger
- Ironman in 365+X Tagen
- Jogging-Blog
- Laufrunde
- Lauftagebuch

- **Mountainbike in Bayern**
- **pimp yourself**
- **Run 4 Miles**
- **Running Meuer**
- **Sport Blog**
- **Sumpfläufer**
- **Trails & Bikes**
- **TriathlonBlog (CH)**
- **Unser Weg...**
- **Yogis Ultralaufblog**
- **Zielzeiten.de**

• Archiv

- **August 2009** (2)
- **Juli 2009** (9)
- **Juni 2009** (10)
- **Mai 2009** (14)
- **April 2009** (9)
- **März 2009** (10)
- **Februar 2009** (8)
- **Januar 2009** (9)
- **Dezember 2008** (18)
- **November 2008** (6)
- **Oktober 2008** (7)
- **September 2008** (9)
- **August 2008** (10)
- **Juli 2008** (8)
- **Juni 2008** (9)
- **Mai 2008** (12)
- **April 2008** (11)
- **März 2008** (5)
- **Februar 2008** (4)
- **Januar 2008** (3)
- **Dezember 2007** (5)
- **November 2007** (1)
- **Oktober 2007** (12)
- **September 2007** (1)



Copyright © 2009 **Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG**