

BSG - Springorum e.V.

Weitmarer Holz

Hauptmenü

[Startseite](#)

[News](#)

[Ergebnisse](#)

[Termine](#)

[Laufberichte](#)

[Presseberichte](#)

[Programm](#)

[Vereinsaktivitäten](#)

[Mitgliedschaft](#)

[Vereinsgeschichte](#)

[Vereinsdarstellung](#)


[Gästebuch](#)

[Galerie](#)

[Kontakt](#)

[Impressum](#)

Laufbericht von Harald Retzlaff zum Chiemgauer 100er am 27.07.2013

 *Dienstag, den 30. Juli 2013 um 16:08 Uhr*

Hallo liebe Lauffreunde,

härter, steiler, heißer als alles was ich vorher in meinem Laufleben erlebt habe war der Chiemgauer 100. In Punkto hart und heiß konnten bei mir bis jetzt höchstens die 230km bei der Tor Tour mithalten.

Am DO-Nachmittag begaben sich meine Frau Martina und mein Freund Burckhard Struwe auf die fast 800km lange Anreise nach Ruhpolding dem Startort. Mit einer Zwischenübernachtung in Rothenburg ob der Tauber waren wir am Freitag gegen Mittag an unserem Zielort angekommen. Unser Quartier bestand aus unserem Wohnmobil bzw. einem Zelt in dem Burckhard übernachtete.

Am Nachmittag gingen bereits die Starter ins Rennen die mehr als die 100km laufen wollten. Hiervon gab es wahnsinnige 27 Läufer die die Nacht zum Tage machten und am Ende zwischen 129 und 161km = 100 Meilen schafften.

Unser obligatorisches Briefing fand am Startort um 18:00 Uhr in der Hitze des Nachmittags auf der Terasse des Sportplatz statt. Dort wurde auf die Besonderheiten dieser meist trailartigen Bergstrecke hingewiesen. Für das Briefing gilt eine Anwesenheitspflicht aller Teilnehmer. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung war im Vorfeld aufgrund der begrenzten Startplätze im Losverfahren am Anfang des Jahres vergeben worden. 100 Starter beim 100km Lauf und 50 beim 100 Meilenlauf wurden ausgewählt wobei sich die anfängliche Starterliste in den letzten Wochen durch Nachrücker aus der Warteliste fast täglich änderte. Wer weiß auch schon im Januar ob er im Juli für solch einen schwierigen Lauf gesundheitlich und sportlich fit ist. Ein Marathon ist dagegen ein Kindergeburtstag.

Trotz meiner Lauferfahrung bin ich entsprechend angespannt an den Start gegangen, nicht unbedingt nervös, nein eher gespannt auf das was mich auf der Strecke erwartete. Eine besondere Herausforderung für den Körper aller Läufer war ohne Frage diesmal die heißen Temperaturen. Bereits beim Start am Samstag um 5:00 Uhr in der Frühe hatten wir Temperaturen von über 20 Grad, um 8:00 Uhr bereits über 26 Grad und um 10:00 Uhr waren die 30 Grad geknackt. Den ganzen Tag bis in die Abendstunden stiegen die Temperaturen auf ca. 36 Grad im Schatten. Unglaublich aber wahr, einzelne steile Laufabschnitte befanden sich auf äußerst schwierigen Trails im steinigen Geröll oder Almwiesen mitten in der Sonne. Gottseidank gab es immer wieder Laufabschnitte die im Schatten bei nur über 30 Grad lagen. Schwierig, teilweise gefährlich auf schmalen Graden war fast die gesamte Strecke zu laufen. lediglich einige wenige Forstwege waren hiervon ausgenommen. Die Schwere der Strecke in einem Trail auf Geröll wurde leider Burckhard an der Hörndlwand bei ca. km 40 zum Verhängnis. Nach einem abrutschen auf dem sonnenbeschienenen Hang mußte er leider verletzungsbedingt das Rennen aufgeben konnte aber bereits nach kurzem Krankenhausaufenthalt später die einlaufenden Läufer im Stadion begrüßen.

Gottseidank sage ich dazu - kein Sport ist es wert seine Gesundheit zu riskieren. Ich habe mich mehr oder weniger gut durch die Trails, die leichteren und schwereren Streckenabschnitte durchgekämpft. Bis auf zwei kleine Krampfattacken in der Oberschenkelmuskulatur und ein paar ausrutschen in schwierigem Gelände ging es trotz der Hitze erstaunlich gut voran. Wenn man bei einem späteren Gesamtschnitt von ca. 5,60km/Stunde von schnell reden kann. Ich denke diejenigen die sich im Berglauf auskennen können damit etwas anfangen. Aufgrund der Hitze, schweren Strecke und wohl auch nicht ausreichendem Bergtraining schafften es nur 20 der über 90 Starter die 100km Strecke komplett in der max. vorgegebenen Zeit von 18 Stunden zu bewältigen. Ich selber lag beim 74km Kontrollpunkt 21 Minuten über der Cut-Off Zeit des Veranstalters, d.h. ich durfte von dort auf das Rennen nur auf eine abgekürzte 80km Variante beenden. Das ich den Cut bei 74 nicht schaffen würde war mir eigentlich schon bei der Wettervorhersage und nach den ersten Stunden klar so war ich auch überhaupt nicht enttäuscht sondern hatte meine Entscheidung den Lauf auf der 80km Variante zu beenden schon viel eher getroffen. Unter den 33 Läufern die die 80km schafften belegte ich aufgrund einer in den letzten Stunden des Rennens unerwarteten Frische den 14. Platz bzw. den 2. Platz in der inoffiziellen Allersklassenwertung. Nach 14 Stunden, 22 Minuten und 29 Sekunden lief ich über die Ziellinie empfangen von Martina, Burckhard und anderen bereits gefinihten Läufern. Die offizielle Siegerehrung fand dann am Sonntag im Kreise fast aller Läufer wiederum auf der heißen Terasse statt.

Absolutes Lob an den Veranstalter, ein mit viel Liebe und Gefühl veranstalteter Wettkampf für fast umsonst - außer den schmerzenden Muskeln und der Müdigkeit einiger Läufer.

Landschaftlich war der Lauf ein einzigartiges Erlebnis, die Glocken der Kühe auf den Almen klangen wie ein Zuschauerklatschen, das Plätschern der Bäche wie Musik und das Gebirgswasser unterwegs schmeckte wie der beste Wein schmecken muß - oder halt wie ein kaltes Erdinger alkoholfrei im Zieleinlauf. Lach....

Noch einmal? Wer weiß - die Mittelgebirgsläufe im Sauerland, Eifel, Harz, Westerwald, Schwarzwald etc. sind ja auch ganz schön.

Meine liebe Frau Martina sendet später noch ein paar Bilder von meiner Handykamera und den Bildern rund ums geschehen in Ruhpolding.

Bis dann euer Harald

BSG Springorum e.V.
Weitmarer Holz