



LG Donatus Erftstadt e.V.

Bilder Startseite Übersicht Impressum Kontakt Sportszene-Links Mitglieder-Login



Startseite → LG Infocenter → Erlebnisberichte → Chiemgauer 100 Kilometer

suchen...

04.08.2010

- Hauptauswahl
- Startseite
- LG Infocenter
  - letzte Neuigkeiten
  - Nachrichten
  - am meisten gelesen
  - Erlebnisberichte
  - Bestzeiten
  - Bildergalerie
- Training bei der LG
- Wir suchen ...
- Wir veranstalten
- Rhein Erft Akad. Cup
- "da-simmer-dabei"
- Donatus Cup
- Die LG Donatus
- Leitbild
- Grundsatz
- Vorstand
- Abteilungen
- Leistungsdiagnostik
- Mitgliedschaft
- Vereinsgeschichte

**CHIEMGAUER 100 KILOMETER**

Willkommen im Abenteuerland!

Am Donnerstag den 29.07.10 begann unsere Reise in`s "Abenteuerland" nach Ruhpolding. Mit "uns" meine ich meine Laufkollegen Ki Ernst Rösner (72Jahre), Thomas Strohmeyer (100 Meilen Starter) und meine Wenigkeit. Die Anreise gestaltete sich im wesentlichen entspannt und so kamen wir gegen 18:00Uhr in unserer gebuchten Unterkunft im Stockreit bei Christiane an. Zu diesem Zeitpunkt la noch Tiefe Regenwolken die ordentlich Wasser spuckten über Ruhpolding und Umland. Insgesamt eher unschöne Bedingungen...

Kurz die Klamotten aus dem Auto in die Unterkunft verbracht und danach ging es dann erstmal wieder runter nach Ruhpolding zum E fassen. Christiane berichtete uns, dass sich das Wetter wohl erst am Samstag bessern sollte. Glück für uns, Pech für Thomas :-)) der als 100 Meilen Läufer wollte er bereits am Freitag Nachmittag gegen 15:00Uhr starten.

Den Rest des Abends verbrachten wir dann wieder in Gemütlicher Atmosphäre in unserer Unterkunft. Hierbei gesellte sich auch der P Jansen zu uns. Es stellte sich raus, dass er einer von 2 Finishern des "German Six Pack"\* ist. Meine Augen wurden deutlich Größer! Riesenrespekt sowas ist einfach Outstanding...

Natürlich wollte Peter die 100Meilen Laufen, leider erfuhren wir dann an "unserem" Wettkampftag das sich dieser auf der ersten Runn bei ca.40km durch einen Sturz am Knie verletzt hatte und den Wettkampf abbrechen musste. Mist sowas, leider haben wir ihn danac nicht mehr gesehen so das ich ihm auf diesem Weg nochmals Gute Besserung wünsche! Und im nächsten Jahr wird´s dann klappen!

Puh Sorry für den Exkurs wieder zurück zum weiteren Geschehen:

**Freitag 30.07.10**



Gegen Mittag machten wir Drei uns auf zum Stadion von Ruhpolding, wo sich Start/Ziel befanden. Wetter: Dauerregen :-(( Heute wa also der Tag der 100 Meilen Läufer! Nach und nach trafen die ersten Helden ein und der Dauerregen verzog sich allmählich.

Kurz vor dem Start gegen 15:00Uhr ereignete sich dann noch so eine unglaubliche Geschichte. Einer der holländischen 100Meilen Stz rutschte auf einer Treppe aus und verletzte sich so, dass die Sanitäter ihn in`s Krankenhaus verbringen wollten. Gestützt durch Sanit wurde er an uns vorbeigeführt zum Krankenwagen. Wir schauten uns an und sagten, mist das war´s wohl für Ihn...

Wenige Minuten Später erfolgte dann der offizielle Start und unser Thomas winkte zuversichtlich zum Abschied. Er sollte nun seine er 60Kilometer abspulen bevor er dann am kommenden Tag gegen 04:00Uhr auf die "offizielle" 100Kilometer Strecke durfte.



Zu unser aller Erstaunen passierte kurze Zeit später folgendes: Ein Holländische Läufer machte sich dank variabler Startzeiten für die 100Meiler auf die Strecke! Ich traute meinen Augen kaum, aber es war der Läufer, der gerade noch mit Stiffneck an mit vorbeigeführt wurde...Anscheinend gab es dort eine Wunderheilung oder hatte doch die Unvernunft gesiegt? (P.S.: Er musste den Wettkampf leider aufgeben!)

Wie auch immer...Karl-Ernst und ich machten uns auf erstmal ein wenig Energie tanken (Pizza!) und bummelten danach noch in Begleitung von Günter Meinhold durch Ruhpolding um die Zeit bis zur Nudelparty zu überbrücken. Bei eben selbiger wurde dann in gr Runde natürlich erstmal ordentlich über den kommenden Tag fabuliert und so wichtige Fragen wie: Stöcke ja oder nein kontrovers Diskutiert. (Anm. des Schreiberlings: Ohne Stöcke wäre ich auf der Strecke verreckt!) So Endete der Abend mit der Erkenntnis das a Das Wetter morgen besser werden soll und b) Stöcke eventuell hilfreich sein könnten...

#### **Samstag 31.07.10 03:30Uhr**

Die Nacht war kurz, da der Start bereits für 05:00Uhr früh angesetzt war. Die Klamotten lagen bereits parat, kurze Katzenwäsche un flott angezogen. Frühstück reingepfiffen und auf ging 's in Richtung Stadion, es mussten noch die Drop Bags abgegeben werden. So langsam stieg die Nervosität, selbst beim Laufurgestein Karl-Ernst konnte ich erkennen, das er deutlich Respekt vor der nun vor uns liegenden Strecke hatte. Womit? Mit Recht!

05:02Uhr laut Offiziellem Protokoll erfolgte der Start. Offiziell 98 Läufer machten sich auf die 100Kilometer mit ca. 4400 Höhenmeter

Und der Spass begann... Bereits nach 1 Kilometern ereignete sich etwas das man seltenst erlebt :-)) Das gesamte Feld verläuft sich! ich an der offiziellen Markierung vorbeilaufe, spreche ich noch meinen Nachbarn an und meine so beiläufig: Na ob das man richtig ist Er: Na, die Jungs vorne sind ja nicht das erste mal hier...500Meter weiter, die Spitze dreht unter lautem Gelächter um...Na, das fäng man gut an :-))

Um es vorweg zu nehmen, dies blieb (für mich) der einzige unfreiwillige "Umweg" und dies ist der hervorragenden Streckenmarkieru durch Giselher's (Gi's) Team zu verdanken. Verlaufen auf der Strecke ist quasi nicht möglich. (Es soll natürlich trotz dessen den ein anderen erwischt haben...)

Der nun folgende Streckenabschnitt war sozusagen das "Einrollen" für das was noch kommen sollte. Aussage Gi: Wem die erste Run schon zu anspruchsvoll ist, sollte nicht weiterlaufen und den Lauf im Stadion beenden.



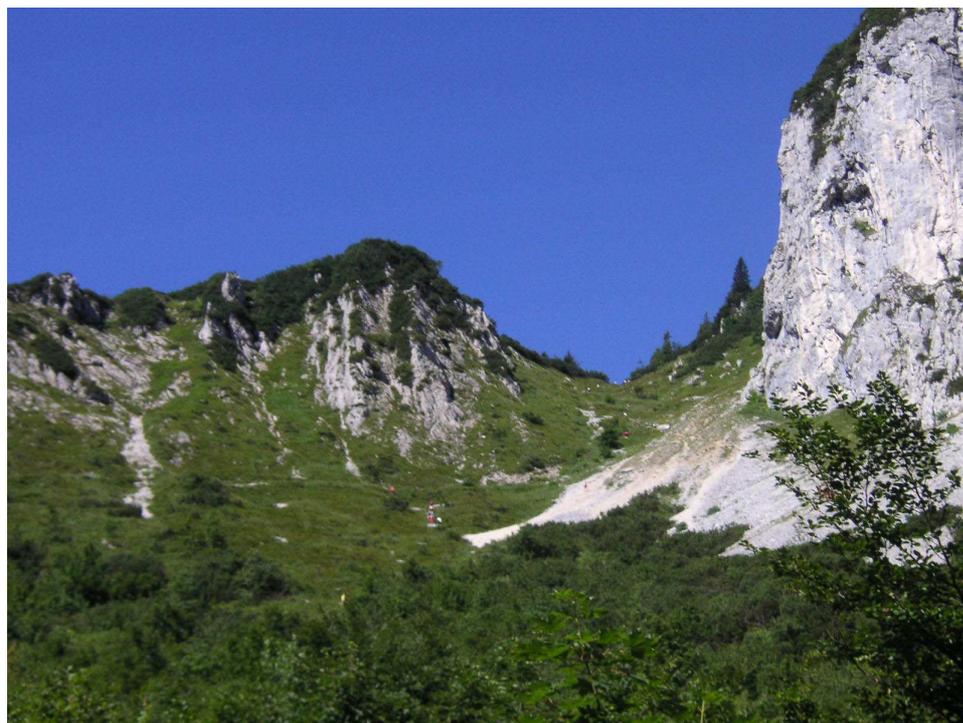
Es hat natürlich keiner gekniffen, aber bereits auf dem ersten 26km Stück gab es einige Seilversicherte Stellen, wo man schon ordentlich Obacht geben musste.

Nach der Verpflegung im Stadion machte ich mich nun mit Stöcken bewaffnet auf um das weitere "Programm" abzuspielen. Zum Glück führte die Strecke direkt an "unserer" Pension vorbei, so dass ich nochmal flux eine "Notwendigkeit" erledigen konnte.

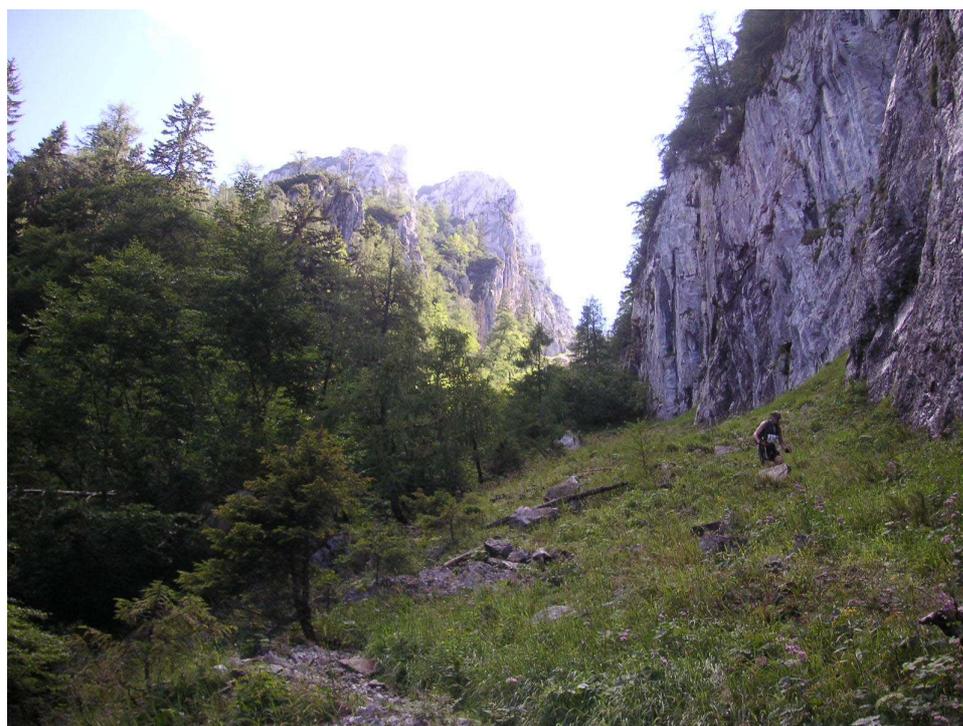
Wesentlich erleichtert, erfolgte dann der erste Anstieg zum Unternberg. Auf diesem Stück klettert man von knapp 650m auf gute 1400m Höhe. Nun wartet das erste Bergabstück in Richtung Brandner Alm. Bereits hier erkannte man, dass wird kein Zuckerschlecken! Die Felsen wurden schmäler und der Untergrund unwegsamer. Aber noch gut bei Kräften alles kein Problem.



Vorbei an der Brandner Alm beginnt der Anstieg zum ersten "Filetstück" der Hörndlwand. Nachdem man aus dem Waldstück herauskommt erkennt man was da auf einen zukommt!



Für diesen Anstieg benötigte ich eine gute Stunde und war so gegen 10:00Uhr oben. Eine gute Stunde später war ich dann an der Verpflegungstelle Röthelmoos. Aber der Weg dahin war ein harter... Das Bergabstück von der Hörndlwand ist technisch sehr anspruchsvoll und ich habe mich alleine dort 2 mal auf den Pöppes gesetzt... Na ja, bin halt doch Flachlandtiroler :-))



Nach dem VP Röthelmoos (es zunächst leicht, später ansteigend in Richtung Jochberg Alm) Dort war eine Kontrollstelle eingerichtet, der ich noch gute Stunde Zeitguthaber dem CutOff hatte. Freundlicher konnte ich das nochmal etw. Vaseline nachfassen, (sich eine leichte Scheuerstelle unter dem rechten Arm bilden drohte) Nochmals Herzlichen Dank dafür!

**Insgesamt muss man den Helfer rund diesen Lauf loben! Was auf die Beine gestellt wird...Quas unglaublich**

**Danke!!!**

Weiter geht 's, steil dem Hochsattel entgegen. Nach dem Hochsattel folgte nun ein längeres Bergabstück zum nächsten VP in Kohlsta. Dieses Stück ist teilweise wieder technisch anspruchsvoll im unteren Teil dann wieder gut/sehr gut lauffähig. Angekommen am VP Kohlsta treffe ich dort "unseren" Thomas wieder. Er hat nun schon gute 115 Kilometer in den Beinen und ist noch sehr gut drauf. Angesprochen auf den Hochfellen seine Antwort: Diesmal pack ich 's! Ein Mann ein Wort, er hat 's geschafft (Hut ab!)? Nach dem VP erwischt man unmittelbar einen Skihang, der so steil ist, dass ich dachte ich laufe Rückwärts...



Puh geschafi

weiter geht 's langsam stetig weiter Bergauf bis zur Gleichenberg Alm. Das nun folgende Bergabstück (natürlich gespickt mit dem ein oder anderen giftigen Gegenanstieg) ist gut zu Laufen, zu diesem Zeitpunkt war ich bereits alleine auf weiter Flur und bin Gedankenversunken immer darauf bedacht keinen Abzweig zu verpassen unterwegs. So langsam reift der Gedanke: Ich kann 's pack Na ja, vielleicht.. oder doch nicht...

Jeder kennt es aber beschreiben lässt es sich kaum, dieses Gefühl, das einen übermannt. Die Haare stellen sich Hoch und man kämp plötzlich gegen die Tränen. Warum nur? Nun, ich erkläre es mir so: Auch der Kopf läuft immer bei so einem Rennen mit und irgendwo möchte er einfach seine Emotionen rauslassen...

Nun, dieses Gefühl sollte mich noch einmal erwischen, aber ich Schäme mich für keine Träne, es sind ja Freudentränen! Und noch sir wir ja im Abenteuerland, da ist ja bekanntlich alles erlaubt ;-))

Zurück auf die Strecke! Angekommen in Maria Eck traf ich zunächst auf eine Hochzeitsgesellschaft, die sich gerade vor der Kapelle zu Foto aufstellte. Kurz kam der Gedanke mich da einzuschmuggeln :-)) Wäre bestimmt ein einmaliges Läuferfoto geworden...Aber ich wollte denen ja nicht den schönsten Tag in Ihrem Leben verhunzen :-))

Raus aus Maria Eck, wunderte ich mich etwas das noch kein VP in Sicht war. Hatte ich den VP übersehen...Nein! Er liegt nicht unmitte an der Kapelle, sondern noch ein paar Meter weiter ausserhalb. Hier hatte ich meinen DropBag deponiert und konnte mir ein schönes frisches Shirt überziehen, flux noch ein wenig mit meinem Waschlappen geduscht, spitzenmäßig Verpflegt und schon ging es weiter c Kilometer bis Egg mussten gefressen werden. Dort ist nämlich die entscheidende Kontrollstelle für den "CutOff". Welch böses Wort, a ich musste mir keine Sorgen machen nicht rechtzeitig dort einzutreffen. Mittlerweile hatte ich mir ein gutes Polster erarbeitet.

Auf schönen Wegen ging es nun Richtung Egg, dass ich gegen 16:40Uhr erreichte. Nun konnte ich mich entscheiden, ob ich links auf 80er Strecke oder Rechts auf die 100km gehe. Ich gestehe, keine Sekunde habe ich gezögert. Ich wollte alles :-))...und ich bekam auch! Nun folgte nämlich der Anstieg zum Hochfelln das zweite "Filetstück" dieser an sich schon nicht unschweren Strecke!

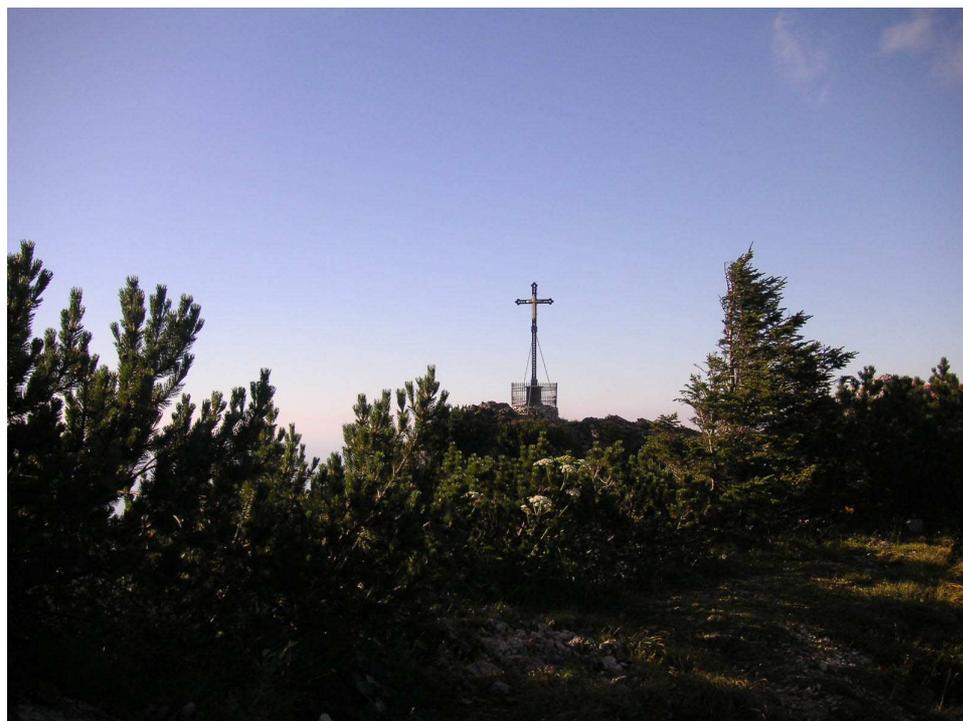


Nach 13:00Std klingelte meine Uhr, hier war ich gerade einen knappen Kilometer vor dem Hochfelln Gipfel. Dies war das Zeichen, da alle Läufer die nun in Egg ankamen nicht mehr auf die 100er Strecke gelassen wurden. CutOff! Ich hoffte, dass es nicht zu viele Läufer erwischt, man leidet ja gemeinsam!



Angekomme

auf dem Hochfelln, konnte ich mir zunächst in aller Ruhe das Atemberaubende Panorama gönnen, der Blick über den Chiemsee und in die Alpen ist schon ein Spitzenmäßig! Ich gönnte mir hier eine Cola mit etwas Ruhepause, merkte aber relativ schnell das ich Anfang auzukühlen.



Also doch

weiter... Schnell noch ein paar Foto´s und ab ging´s. Der nun folgende Abstieg vom Hochfelln erachte ich als das Schwierigste Stück der gesamten Strecke! Man hat bereits 81km in den Beinen (von den 100Meilern gar nicht zu sprechen...) und bewegt sich nun auf Klettersteigähnlichem Gelände! Thomas meinte hinterher auch nur: Das war brutal!





Glücklich

darüber es überlebt zu haben, kam ich dann irgendwann in Eschelmoos an, hier wurde ich dann von der führenden Frau überrannt, n hatte die noch einen Zahn drauf \*Respekt\*!

Mit frisch aufgefüllter Flasche ging es nun nur noch darum, dass ganze auch "nach Hause" zu bringen. Nach der Kontrolle bei Kilometer 93 begann langsam die Dunkelheit und ich entschloss mich doch noch meine Stirnlampe einzusetzen (gute Entscheidung!) in der Zwischenzeit ist der freundliche Huser Peter an mir vorbeigeeilt um kurze Zeit später dann etwas Orientierungssuchend auf mich zu warten. Kein Wunder, er hatte ja auch fast 155Km 's in den Beinen. Ich gab ihm die nötige Sicherheit bei der Wegfindung und kurz danach entschlossen wir uns die letzten Kilometer gemeinsam zu Laufen.

Der Einlauf in 's Stadion war dann natürlich wieder sehr Emotional, ich liess dem Peter ein paar Meter Vorsprung so, dass er gebühre gefeiert werden konnte. Karl-Ernst schoss dann das Finisherfoto von uns beiden, dass mir sicher noch sehr lange in Erinnerung bleibe wird!!!



**Fazit: Dieser Lauf ist Anstrengend! Er ist ein Abenteuer! Er ist die Reise 100% wert!**

**Vielen Vielen Dank an Gi und alle fleißigen Helfer, dass war Hammer!!!**

P.S.: Ein extra Danke an Karl-Ernst, der mich dazu geschubst hat an diesem Lauf teilzunehmen und meinen tiefen Respekt für "Deine 66Kilometer das war Spitze!!!

Text/Foto´s: Sven Winkelmann

Finisherfoto: Karl-Ernst Rösner

\* German Six Pack= 6x100Meilen Läufe innert 35 Tagen(6 Wochen)!!!

**KOMMENTARE**

Nur registrierte Benutzer können Kommentare schreiben!

**SUCHE**

Powered by **JoomlaComment 3.20**

**Weiter >**

(C) 2010 LG Donatus Erftstadt e.V.