



100 Meilen Berglauf im Chiemgau 2010

31. Juli 2010

4 Freunde müsst ihr sein

Autor und Läufer Oliver Binz



Es passieren schon seltsame Dinge während eines Laufes. Kann man eigentlich den Verlauf eines Laufes vorhersagen? Was macht man alles um auf den Punkt top fit zu sein. Man trainiert bei Wind und Wetter; testet Müsliriegel, Gels, Pizza, Vitargo, Schweineschnitzel mit Pommes vor und während des Laufes; checkt Schuhe und Jacke bei Hitze, im Schnee, am Berg und im strömenden Regen; verpasst den Füßen Salben und stellt sich zu Beginn eines langen Laufes in einen Bach um die Nässe und ihre Auswirkungen an den Zehen und Fersen zu testen. Aber wie bereitet man auf der mentalen Ebene auf so einen langen Lauf vor? Gut, der Lauf in der Nacht mit den Begegnungen einzelner Waldbewohner ist prickelnd, der Sonnenaufgang pusht, der Schweinehund wird links liegen gelassen. Vielleicht sollten wir den Trail einfach nur rocken lassen und alles andere dem Zufall

überlassen. Die Trainingsläufe werden intensiver oder extensiver. Ein Blick auf die Wanderkarte (oder manchmal auch schon zwei nebeneinander), Grip unter die Füße binden, Rucksack auf und los. Getränke gibt's irgendwo auf der Piste, links vom Trail, an der Tanke oder im Supermarkt; zurück in den Wald und am Ende der Strecke geht's mit dem Zug zurück, oder mein Schatz holt mich zum Vesper wieder mit dem Auto ab. In der Freiluftarena erlebt man schon viel mit der Zeit.



Der 100 Meilen Lauf bei Gieselher's großzügiger Ruhpolding-Umrundung war nun in diesem Sommer 2010 das erklärte Season-Highlight. Die Strecke gehört wohl zu den Non-Plus-Ultra Erfahrungen. Der Trail bietet alles; er fordert einen



permanent und das ist das besonders reizvolle an ihm. Wer ihn kennengelernt hat, der darf sich beim zweiten Mal nicht mehr beschweren; er darf nur sagen: ich liebe ihn und den der ihn ausgesucht hat. Nach den tollen Erfahrungen vom letztjährigen 100km-Lauf wollten Willi und ich nun auch die nächtlichen Trailwege spüren. Nach der Überquerung von Zinnkopf, Stoißeralm bewegte sich eine 11-köpfige Truppe den zähen Anstieg zur Inzeller Höhe und der Kohleralm hoch. Hier oben, es ist schon 23:30 Uhr werden wir herzlichst willkommen bei warmen Kartoffeln und einer Tasse Tee geheißen. Das war so wunderbar und so unerwartet, fast schon ein Highlight des Laufes, fast nicht zu übertrumpfen. Die 40 Bugs Teilnahmegebühr schon allemal wert. Unsere 11-köpfige Truppe

musste sich fast loseisen um wieder auf die Piste zu kommen. Die Stirnlampe funktioniert schon seit über 2 Stunden und erleuchtet nun in aller Pracht das riesige Matschfeld. Wahrlich, mit 2 Stöcken hatte man schon seine Vorteile auf dieser Passage. Meine nächtlichen Erfahrungen und mein Leuchtwunder auf dem Kopf forcierten mich an die Spitze unseres Feldes um den Speed und den Weg in dem leichten Nebel zu finden. Bergauf bergab, über Stock und Stein, Wurzelgeflecht hier und da, nach ca. 12 Stunden erreichten wir unsere bekannte 100km-Strecke.



Schön die Wegverhältnisse annähernd wieder zu sehen; wir hatten es schon mal gepackt ohne Umwege die Nacht um Inzell zu bewältigen. Unsere Truppe schmolz von 11, auf 8 und weiter auf 6 Mann. Auf dem Weg zum Ruhpoldinger-Stadion (km 87) verabschiedeten sich 2 weitere Blasengeplagte. 4:30 Uhr morgens, hier unten ist es überraschend frisch, 8° Celsius zeigte das Thermometer. Jetzt mal durch schnaufen und sich frisch für den Tag machen, unsere Frauen wollen ja auf die Strecke kommen. 4 Mann waren aus den letzten 12 Stunden und unserer Laufgruppe noch

übrig geblieben. Anton, ein erfahrener Ultraläufer und Jon, ein Frischling auf der Strecke über 42k, Willi und ich. Jon, für ein Jahr in Deutschland zu Besuch, wohnhaft in USA – Idaho, und ich unterhielten uns schon während des Laufes prächtig und pflegten die deutsch-amerikanische Freundschaft. Seine Eltern kamen auch extra aus Idaho angereist um ihren Sohn während des ganzen Laufes zu unterstützen. Und Mom and Dad waren überall. Aber es war aber auch erfrischend sie überall auf der Strecke und den Check-Punkten zu sehen. Durchgefroren, in Decken eingehüllt, feuerten Sie uns freudig und mit vollem Elan an. Welche großartige Ausdauer. Immer ein Lächeln für uns. Ok, nun beginnt die Showtime. Unternberg hoch, Ruhpolding unter einer traumhaften Wolkendecke, außenherum die Berge und blitze blauer Himmel. Trailrunner was willst du mehr. Dieser Moment war belohnend für das ganze Training in diesem Jahr.



Oder war es das Erklimmen der sagenhaften Hörndlwand um 7:45 Uhr? On top, wir sitzen in der ersten Reihe, ein überwältigender Blick auf die ganze Alpenkette. Ganz rechts der Mont Blanc?



Nein, so weit ging die Aussicht nicht aber bis zum Himmel bestimmt; sage ich zumindest zu meiner 2-jährigen Tochter. Großvenediger, wilder Kaiser, Watzmann, Zugspitze praktisch vor uns zum Anfassen – ein Traum. Doch der große Bruder, der Alptraum lässt nicht lange sich warten. Willi spult schon seit einiger Zeit sein Tempo ab und führt uns, wie eine nimmermüde Dampflokomotive, an. Beim Abstieg der Hörndlwand ist mein Akku leer, die Beine tun weh, die erste Blase kommt am linken Fuß, der rechte Fuß schmerzt undefiniert, der Fun im Trail ist wie weggeblasen. Jetzt ist die Pausenstation Röthelmoos in diesem Jahr auch noch einen Kilometer weiter nach hinten versetzt worden.

Nach einer gefühlten Stunde für den Kilometer komme ich an. Weizenbier, Brezel, Cola, Cola und nochmals Cola helfen für, ...

10 min. Der Aufstieg zur Jochbergalm wird zur persönlichen Tortur. Ich lerne mich und neue Grenzerfahrungen kennen. Aber jetzt schon? Verdammt. Nach 17 Stunden Lauferei, schlafe ich fast 2-mal beim Gehen ein, taumel auf meiner linken Wegseite und versuche krampfhaft Anschluss zu halten. Jon geht es ähnlich, er läuft unrund, anscheinend belastet ihn seine Blase doch mehr. Ich rede pausenlos mit Willi, über alles, Fußball, Lauferfahrungen, die Bayern und wieder Fußball; Willi hört ausdauernd zu. Das Reden hilft mir und ich schlafe nicht mehr. Willi weiß aber gar nicht dass ich mit ihm rede, denn er ist 200 Meter vor mir. Seltsames passiert in mir. Ich zähle Steine auf dem Weg und schlafe fast wieder ein. Doch da kommt die Alm. Meine Rettung. Energieriegel werden nacheinander reingeschoben, der Kopf unter das fließend kalte Wasser gehalten und plötzlich sehe ich Anton, Willi und Jon ihre Wunden verarzten. Ein Bild, nichts für junge Arzthelferinnen.



Denen geht's es bestimmt auch nicht gut und keiner jammert. Und plötzlich war ich wieder da. Der Akku für Kopf, Seele und Beine war wieder geladen. Time for change – ich konnte wieder die Führungsarbeit leisten. Im sause Schritt ging es zu der vermeidlich am best-bestücktesten Essensstation auf der Strecke. Neben der Wadenmassage gab es bei den Mädels

auch noch Sekt am Stand. Und unsere geliebten Frauen kamen pünktlich um 11:30 Uhr Ortszeit nach Kohlstadt. Gibt das Auftrieb, ein Kuss vom Schatz.



Jon's Verpflegung wechselte hier von Smoothies aus einer Mischung von Spinat, Erdbeeren, Soja, Nektarinen, Ingwer, Honig und vieles mehr auf ganze Erdbeeren am Stück. Mom and Dad are still awake und voller Freude dabei. Welch Ausdauer nach 21 Stunden. Unsere 4er Gruppe kommt und geht einheitlich an den Check-Points und wir verfolgen das nächste Zwischenziel: Egg mit einigem Zeitpuffer vor der Cut-off Zeit zu erreichen. Doch zuvor schauen wir uns den Hochfelln von vorne, unten und der Mitte an, bevor es langsam nach Egg geht. Nun nur noch den Berg hoch und runter, 25k to go; letztes Jahr schafften wir es unter 4 Stunden. Heute? 2,5 Stunden vor der Cut-off Zeit, 7,5 Stunden bis zum Ziel-Cut-off. Wir können es also locker heimschaukeln, das Ding. Über 24 Stunden sind geschafft. Cool, mein erster 24 Stunden Lauf, 135km und ein paar Höhenmeter. Also los, auf geht's Jungs.

Doch plötzlich war wieder nichts. Kollektiver Blackout ? Bei uns allen 4'en ging nichts mehr. Zwei Gänge zurückschalten und gemächlich hochgehen. Die Zeit ist egal, Hauptsache ankommen. Ich konnte mich wieder prima auf halben Weg erholen, Anton kämpfte mit sich, Willi war oben wieder ok und Jon ging in seinem Kampf „Kopf gegen Körper“ in die nächste Runde. Ohne großen Wortwechsel war für uns alle klar – alle für einen, einer für alle. Wir kommen gemeinsam an. Der Abstieg vom Hochfelln ist wirklich nichts für schwache Nerven. Ich fragte mich manchmal, wie man auf die Idee kommt hier einen Weg in die Landschaft zu zimmern. Das sind doch nur Büsche, Felsen und Abgrund. Aber das ist der Weg. Jon's rechtes Knie ist mittlerweile fast steif und wir sind heilfroh die erste von drei Etappen ab dem Gipfel hinter zu gebracht haben. Die erste Etappe ist: raus aus dem Fels; die zweite Etappe ist: raus aus dem Wald bevor es wieder dunkel wird; die dritte Etappe ist: genieße die Straße. Das Ganze auf 15k. Bergab und auf den Forstwegen waren wir durch Jon's Tempo ein wenig gehandicapt. Willi spielte wieder die Dampflok, Anton im Windschatten und ich versuchte Jon in Sichtweite zur Gruppe zu halten. 20 Uhr, wir haben es geschafft; raus aus den Fels und raus aus dem Wald vor der Dunkelheit. Auch ein Trailrunner freut sich mal auf ein Stück Asphalt. Roter Teppich für die Füße. Brand, letzter Checkpoint, 7km to go. Mom und Dad von Jon sind auch wieder da. Das Lächeln gefriert leider bei Mom ein wenig. Ihr Sohn sieht doch sehr mitgenommen aus. So hat sie ihn wahrscheinlich



noch nicht gesehen (und er sich wahrscheinlich auch noch nicht). Ich beruhige sie ein wenig, dass das alles nicht so schlimm ist; ein wenig Quark auf das Knie, ein paar Tage Ruhe und alles ist wieder ok. Aber dafür ein 100Meilen-Held sein!! Willi zieht an und plötzlich geht's bei allen wieder. Nach langsamen 3-4km/h bergab kommen nun sagenhafte 7km in 50 min. Welche Unterschiede, Fahrtwind im Gesicht spüren. Die Spannung steigt, die Häuser von Ruhpolding kommen näher; 3,2,1, unser Stadion, unser Empfang. Nach knapp 30 Stunden quer durch die Chiemgauer Alpen betreten wir das Station auf den letzten 200mtr. 4 Mann nebeneinander, 4 Freunde bei Tag und Nacht, 4fach geteiltes Leid, 4 Jungs Hand-in-Hand zeitgleich über die Ziellinie, 4faches Glück.

Ein Novum bei den 100 Meilern. Ein besonderes, unglaubliches Glücksgefühl für uns Alle.

Alleine hätten wir es nicht geschafft, Zu Viert waren wir stark. Und Jon's Kopf hatte seinen Körper besiegt und somit seinen ersten Ultra überhaupt gefinisht.



Welche Energieleistung (aber nicht zur Nachahmung empfohlen). Unsere Frauen, Freunde, Jon's Eltern waren in diesem speziellen Moment da. Einfach toll. Und die Zeit? Unwichtig geworden. Wir 4 waren nach 30 Stunden im Ziel und nur wir 4 können alle Emotionen für uns in alle Ewigkeit abrufen. Danke an Alle.

Fazit: ich liebe meinen Trailsport und Emotionen beim Laufen kann man nicht trainieren.

Das ist das Schöne an unserem Sport

Platz 7: Willi Melcher, Anton Kraft, Jon Williams, Oliver Binz

Laufzeit: 29:55 Stunden: Minuten

Laufstrecke: 160km / 100 Mile +/- 6750 Höhenmeter

Teilnehmer: 42 Starter – 16 Finisher

Oliver Binz; August 2010

