

ULTIMATE SPORT ENERGY DRINK



NEW SCIENCE
REAL DIFFERENCE

➔ Produktinfos

➔ Bestellen

➔ Impressum

- ➔ CARBOLOADING
vor dem Sport
- ➔ STABILISIERUNG
während der Belastung
- ➔ REGENERATION
nach dem Sport
- ➔ ENERGIERIEGEL
- ➔ NEWS
- ➔ MEINUNGEN
Athleten über Vitargo

➔ NEWS

News werden bereitgestellt durch myvitargo.de

22.07.2009 - Matthias Schöpfer-Droop finisht beim Schweizer Radmarathon

Diese Überschrift lässt nicht ohne weiteres auf die spektakuläre Leistung schließen, die hinter diesen Worten steckt. Beim Schweizer Radmarathon handelt es sich um eines der härtesten Radrennen Europas.

[mehr lesen...](#)

21.07.2009 - Rennbericht Mountainbikemarathon Bad Gaisern von Tino Kässner

Freitag der Tag vor dem Rennen, bei schönem warmen Wetter habe ich schon mal die Strecke besichtigt

[mehr lesen...](#)

17.07.2009 - Härtester Berg-Ultralauf in Deutschland ? – Ja !

Oliver Binz bei den 100KM von Chiemgau

11.Juni 2009 4:50 Uhr:



Der Start für den härtesten Berg-Ultralauf in unseren Gefilden steht kurz bevor. 6 Monate intensives Training, 1.500 Laufkilometer und 30.000 Höhenmeter, zu 90% im heimischen Spessart (und die muss man erst mal finden) wurden in sehr frühen Morgenstunden absolviert.



Gleich geht's los und die Anspannung steigt. Ca. 100 Laufverrückte stehen im Morgengrauen an der Startlinie, mit mir dabei ist auch Willi Melcher aus Hösbach. Aber noch etwas ist besonders für mich. Ich starte für die Laufzeitschrift Aktiv Laufen www.aktiv-laufen.de und zum ersten Mal in meinem Laufleben habe ich zwei Begleiter auf der kommenden Mammuttour dabei: einen Journalisten und einen Photographen. Interview und Photoshooting während dem Laufen ?! Na da bin ich mal gespannt, wie das funktionieren soll.



Laufgurt an, Laufuhr starten und 3,2,1 los geht es. Vollkommen unspektakulär, ohne Musik, ohne Stress, ohne Drängen, einfach nur entspannt loslaufen. Wir haben uns in der Mitte aufgestellt und genießen die ersten Kilometer und die aufsteigende Sonne. Was nimmt man sich so vor, wird man oft gefragt. Ganz klar, Ankommen! Und die Zeit? Keine Ahnung, sehr schwierig beim Berglauf so etwas vorher zu sagen und bei der Länge sowieso. Aber mit dem Finishen in 17 Std wären Willi und ich sehr froh.



Die erste Verpflegung erreichen wir nach 26km, unplanmäßig zügig in 2:40 Std. Es folgt der, laut Veranstalter, schwierigster Part. Unternbergsattel und Hörndlwand müssen bei sehr extrem schwierigen Bodenverhältnissen erklimmen und wieder abgestiegen werden. Durch die vielen Regenfälle der letzten Wochen versinken wir im Schlamm.



Luftwurzeln glatt wie Eis, Wege schmierig wie Seife, Geröllwege verlangen höchste Konzentration und sehr viel Kraft und

Balance. 41km Röhelmoos: die zweite Verpflegungsstation wird erreicht. Durch die Schuhe ist der Schlamm über die Gamaschen durch die Socken gekrochen.

Schlammpannung für die Füße in den ersten Stunden. Die Strecke wird nie trocken, aber dafür bleibt das Wetter stabil. Die Temperaturen am Tag zwischen 10° und 18°C sind perf. Die Photoshootings mit Stephan Wacker (www.stephanwacker.de) aus Ruhpolding laufen problemlos; er ist aus der Region und kennt die besten Stellen und sein Timing ist perfekt. Mein erstes Interview hatte ich auch schon; mein Journalist Niclas Richter kam mir bei KM 39 entgegen und begleitete mich 3km. Weiter um das Ziel der Begierde: den Hochfelln. Dieser Berg muss erst umrundet werden, dann dürfen wir hoch.



Bei ca KM50 sind wir auf der Bischofsfelln Alm und stehen dieser irrsinnigen Steilwand am Hochfelln direkt gegenüber. Halbzeit, aber irgendwie sind schon 8 Std vorüber und die Gedanken kreisen: da muss ich noch hoch, aber das dauert noch weitere 25km. Zum Glück kommen meine Frau Judith und Tochter Janina zu drei Verpflegungsstellen – einfach klasse, wenn die Familie an so etwas teilhaben kann - sie sind dabei und fühlen mit. Mir geht es immer noch blendend. Seit KM 30 laufen wir zu Dritt; wir haben uns der zweitschnellsten Frau Christine angeschlossen. Sie ist ortsansässig und kennt die Strecke in- und auswendig. Ein Vorteil, wenn man sich bei der schwierigen Laufstrecke nicht immer auf die Wegmarkierung konzentrieren muss.



Ab KM 50 schließt sich noch ein Karlsruher an uns und wir 4 bilden eine perfekte Gruppe, welche auch bis ins Ziel zusammen bleibt. Bergauf, bergab, Waldtrails, Ortschaften vergehen wie im Fluge. Immer noch kein Tief. Weder physisch noch psychisch. Wobei das eine mit dem anderem einher geht. Jedoch achte ich sehr genau auf meinen Puls; Bergauf zwischen 151-155, ebene Laufstrecke 130-145, bergab ist er meist unter 130 Hf/min. Die fünfte Verpflegungsstelle erwartet uns bei KM 74 in Egg.

Wir sind nun über 12 Stunden unterwegs und 3 Stunden unter der Cut-off Zeit; der Zeit, bei welcher nicht mehr weitergelaufen darf, wegen der einbrechenden Dunkelheit nach dem Gipfel. Während Willi seine Schuhe und das T-Shirt wechselt, vertilge ich mal wieder alles was das hervorragende Buffet so bietet, und zwar von links nach rechts und zurück: Salzstangen, getrocknete Pflaumen, Marmorkuchen, Cola, alkoholfreies Bier, Isostar, salzige Brühe mir Reis und noch ein belegtes Brötchen. Man mag es nicht glauben, aber in 3-5min Pause geht viel rein. Und man bekommt alles durch die tollen, hochmotivierten und viele viele Stunden ausharrenden freiwilligen Helfer gereicht. Jede Verpflegung ein Highlight in sich. Nun zurück zur Strecke. Stöcke an und fertig für den finalen Anstieg; knappe 900 Höhenmeter auf ca 6 km verteilt stehen an.

Wir reduzieren das Tempo bergauf ein wenig, um Kräfte für den sehr steilen Abstieg direkt nach dem Gipfel aufzusparen. Während dem Aufstieg schlägt das Wetter um und es beginnt in Strömen zu regnen. Klasse, wie motivierend. Nach 12,5 Std leidet gerade ein wenig die Motivation. Durchnässt erreichen wir den Gipfel; schnell die Jacke an, der Wind bläst auf über 1600 Höhenmeter sehr kalt. Alles ist feucht und nass und wir sind doch ziemlich erschöpft. Die Strecke hinterlässt zum ersten Mal tiefe Spuren; aber das letzte große Zwischenziel ist erreicht: der Gipfel – und runter kommen wir immer irgendwie.

Mein Journalist ist uns mit dem Mountainbike von der Gegenseite aus entgegengefahren und ist die Steilpassage über eine Stunde aufgestiegen. Obwohl er nur eine Viertelstunde vor uns auf dem Gipfel war, war der Arme total durchgefroren und hatte eiskalte Hände bei der freudigen Begrüßung. Ich glaube er war sehr froh uns so zeitig zu sehen. Auf dem Gipfel gab es eine kleine Getränkestelle mit warmen Isostar-Getränk und frischem Blechkuchen. Das kam zur rechten Zeit. Nach dieser Köstlichkeit waren wir wie ausgewechselt. Die steile Kletterpassage passierten wir zügig und mit unserem Gast, Niclas Richter, liefen wir 2-3 km bergab, bis zu seinem Fahrrad. Auch mit Niclas und den Interviews während dem Laufen lief es reibungslos.



Das Verständnis für die richtige Situation, Fragen zu stellen war bei ihm immer da gewesen. Die Trails ab KM 83 waren mir wie auf den Leib geschnitten. Wir konnten nun das Tempo erhöhen und flogen förmlich der letzten Getränkestation bei KM 93 entgegen. Ab der Halbzeit hatten wir schon angefangen zu überlegen, dass die vorgenommenen 17 Stunden unterboten werden konnten, ab dem Gipfel Hochfelln wussten wir, dass die 16 Std-Marke ebenfalls geknackt wird. Und dann dieser Abstieg.

Wir kassierten Läufer nach Läufer; überhaupt keine muskulären Probleme in Sicht, der Motor lief perfekt. Bei KM93 war mein Photograph Stephan so überrascht uns zu sehen, und ich ebenfalls, dass eine Welle der Glückshormone mich förmlich überschüttete. Auf der Uhr stand 19 Uhr 20 Minuten, zwanzig nach sieben, 40 min für 7 km noch bis 20 Uhr? Cola, Bier, Isostar schnell rein schütten und in Vierer-Formation geht es weiter. Ich machte das Tempo und bei KM97 passierte das Unvorstellbare.

Wir liefen auf die führende Frau auf. 97km lang lief sie ein einsames Rennen, mit zum Teil 40 min Vorsprung, und nun kamen wir im Eiltempo an. Leider hatte sie starke Magenprobleme ab dem Gipfel bekommen und musste mehrere Male beim Abstieg die Strecke in Richtung Gebüsch verlassen. Aber wir waren nicht mehr aufzuhalten, passierten Sie und rannten dem Ziel im Stadion entgegen.

Eine halbe Runde auf der 400 mtr Bahn noch und wir finishten bei sage und schreibe 15:00 Std:min. Unglaublich, phänomenal, Freude pur, unbegreiflich was wir geschafft haben mit Platz 19 von 94 Startern.



Nach gegenseitigen austauschen der Gratulationen ging ich übergücklich in die Ferienwohnung zur verdienten 30 min langen warmen Dusche und allgemeinen Dreckentfernung. Die einheitliche Meinung der Läufer war: das ist der schwierigste Berg-Ultralauf in Deutschland und einer der anstrengendsten Läufe überhaupt. Und diese Läufer finishten schon beim Hardrock 100miles, Western State 100miles, UTMB Mont Blanc, Transalpine! Zur Veranstaltung lässt sich schon sagen: super tolle Helfer, Organisatoren, erstklassige Verpflegung, über 50 hochkarätige Tombolapreise bei der Siegerehrung (Rucksäcke, Laflampen, Schuhe, Hosen, Shirts, Tandem-Gleitschirmsprung...)



Daten vom 5. Chiemgauer 100er:

- Streckenlänge: 100km
- Gesamtanstieg: 4400 mtr
- Teilnehmer: 94 Starter
- 100km-Finisher: 58 (53 Männer, 5 Frauen)



Der Veranstalter schreibt:

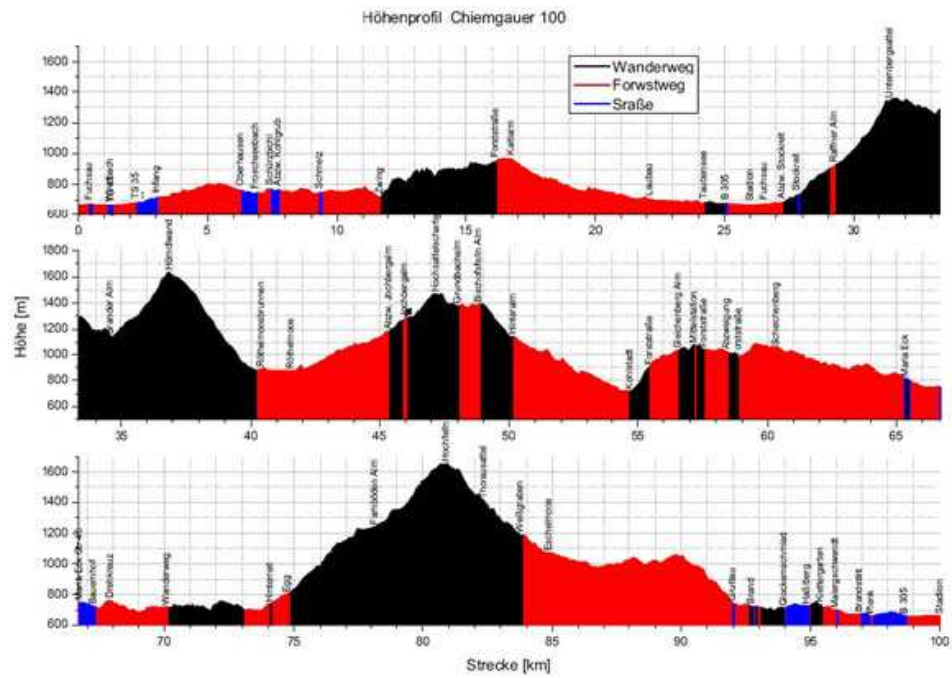
Der Chiemgauer 100 Bergultra ist ein Natur-Trail-Erlebnislauf, der hauptsächlich alpine Wander- und Forstwege benützt und mehrere nennenswerte und technisch sehr schwierige Anstiege und Abstiege aufweist. Er ist den härteren amerikanischen 100 Meilen Landschaftsläufen nachempfunden, die Hauptstrecke beträgt jedoch "nur" europäische 100 km. Ein "Vorspann" mit eigener Versorgung für eine Verlängerung auf 100 Meilen ist möglich. Der Lauf findet seit 2005 nahezu unverändert statt.

Die Strecke berührt nur an wenigen Stellen mit dem Auto zugängliche Punkte und versucht die schönsten Natur-Laufstrecken der Gegend zu verbinden. Insbesondere für Läufer die erstmals eine derartige Strecke bewältigen wollen bestehen Verkürzungsmöglichkeiten auf 66 bzw. 80 km.

Was es nicht gibt: Starkult, Medienspektakel, Altersklassenwertung, Pressepakete, Preis- oder Antrittsgelder. Was es gibt: Sachpreise die unter allen 100+ km Finisher verlost werden, Trophäen für die ersten 3 Damen und Herren der 100er-Strecken, Finisher - Souvenir (T-Shirt o.ä.) und Urkunde für alle Strecken, Nudelparty, engagierte Helfer und ein unvergessliches Erlebnis.

Recht herzlichen Dank an meine Frau Judith, Aktiv Laufen, Norbert Hensen, Niclas (Journalist), Stephan (Photograph), dem Ausrüster Salomon, Eastside-Story und Willi Melcher für das sagenhafte Erlebnis. Einen spannenden Bericht aus Sicht eines begleitenden (Radfahrend und Laufend) Journalisten mit tollen Photos findet ihr bestimmt in der nächsten AktivLaufen-Zeitschrift im September 2009. Ein unglaubliches Erlebnis, ohne: Blasen, Schürfwunden, Scheuerstellen, blauen Zehen, Krämpfen

Also, lasst den Trail rocken
Keep on trail-running (nun habe ich 4 Wertungspunkte ☺!)
Oliver Binz



Text und Bildquelle: Oliver Binz - Alle Bildrechte unterliegen dem Copyright von Stephan Wacker (<http://www.stephanwacker.de>)
 Weitere Informationen unter: <http://www.binz-online.com/Home.html>

Glückwunsch an Olli für diese tolle Leistung - der Ultra Trail Mont Blanc kann kommen! Glückwunsch auch an Dennis vom Trail Magazin der nach dem MDS die Wüste mit den Bergen getauscht hat und ebenfalls erfolgreich gefinisht hat!

[verkleinern...](#)

17.07.2009 - Quelle Challenge in Roth

Tag der Rekorde und Spitzenstimmung in Roth

[mehr lesen...](#)

17.07.2009 - Ironman Zürich 2009

Das war ein Tag ohne Probleme, einfach perfekt. Michael Busse verbessert persönliche Bestzeit um über eine Stunde.

[mehr lesen...](#)

15.07.2009 - MARATHON SPANISH ATHLETE, ANA CASARES, TRUST ON VITARGO FOR HER SPORTS PREPARATION.

Ana Casares Polo is Graduated in Sports Sciences, trainer of athletics, Triathlon trainer, and has 10 years experience teaching Sports to adults. She is also an active sports woman, fourth in the national ranking or Marathon 2007 (2h 36 58).

[mehr lesen...](#)

15.07.2009 - Tino Kässner unterwegs von Murnau nach Riva del Garda

Murnau Westried um 04:45Uhr, es ist noch dunkel und es sollte der Tag der größten Herausforderung in meiner bisherigen Radkarriere sein

[mehr lesen...](#)

15.07.2009 - Wussten Sie schon das Michele Barton Vitargo nutzt?

In der aktuellen Ausgabe des Trail-Magazins erzählt die erfolgreichste Ultratrailäuferin warum Sie den Trail-Sport so liebt.

[mehr lesen...](#)

15.07.2009 - Caritas-Ironman Jörg Panter

Laufend Gutes tun: Jörg Panter (43), seit 2002 Mitarbeiter des Caritasverbandes Schauberg-Blies, meint dies wörtlich.

[mehr lesen...](#)

Bei unglaublich heißen Temperaturen waren am Wochenende die zwei MyVitargo Sportler Hartmut Andres und Patric Bialas beim Ironman Germany am Start. Nach Spitzenergebnissen bei der Challenge in Frankreich waren die eigenen Erwartungen dementsprechend

[mehr lesen...](#)
