

Chiemgauer 100

4. August 2013 | Von **psv** | Kategorie: **Wettkämpfe**

„Willkommen in der Welt der Ultra-Läufer“

Ein Bericht zum „Chiemgauer 100“ von **Sabine Rudo**

„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.

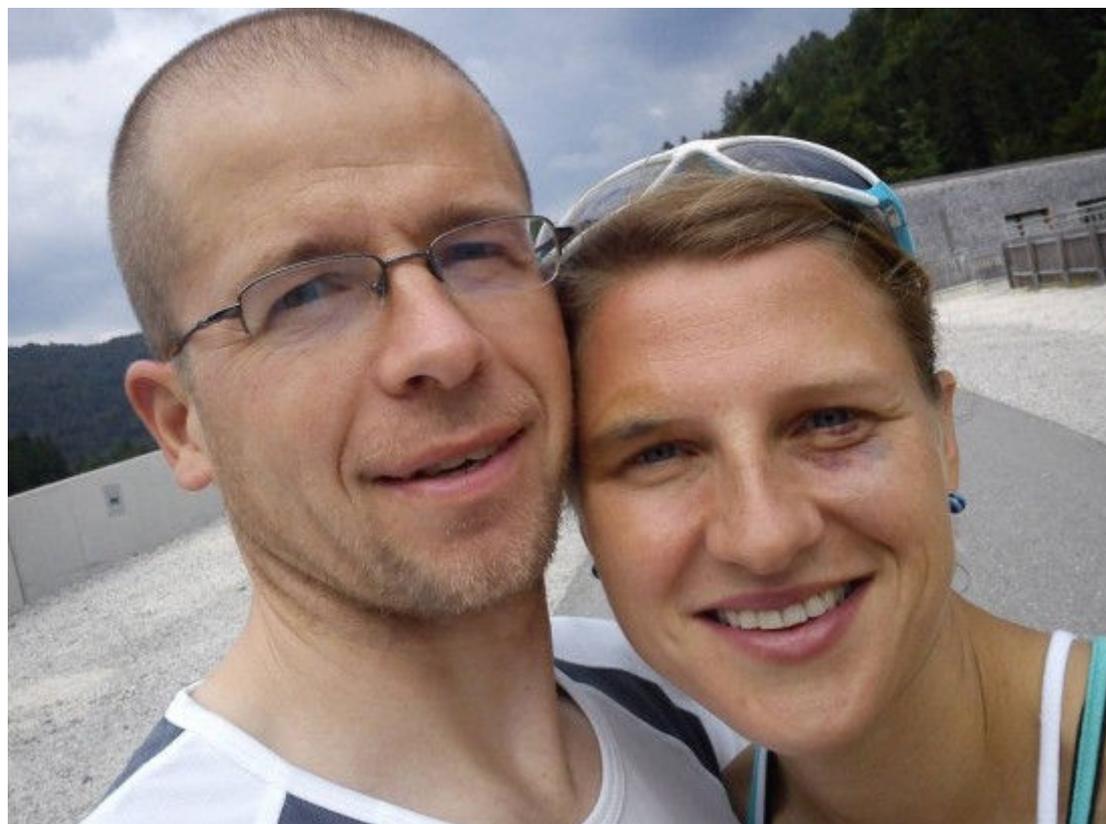
Die Strecke berührt nur an wenigen Stellen mit dem Auto zugängliche Punkte und versucht die schönsten Natur-Laufstrecken der Gegend zu verbinden.

Insbesondere für Läufer die erstmals eine derartige Strecke bewältigen wollen bestehen Verkürzungsmöglichkeiten auf 68 bzw. 80 km.

Was es nicht gibt: Starkult, Medienspektakel, Altersklassenwertung, Pressepakete, Preis- oder Antrittsgelder.

Was es gibt: Sachpreise die unter allen 100+ km Finishern verlost werden, Trophäen für die ersten 3 Damen und Herren der 100er-Strecken, Finisher – Souvenir (T-shirt o.ä.) für alle Strecken, Nudelparty, engagierte Helfer und ein unvergessliches Erlebnis.“ (Quelle: <http://www.chiemgauer100.de/>)

Dieses Jahr reisten Dirk und ich bereits am Dienstag vor dem Lauf nach Ruhpolding, um uns ein wenig in dieser schönen Gegend zu erholen.



Den Mittwoch begann ich mit einer kurzen, da kalten, Schwimmeinheit im Freibad. Nach einem leckeren Frühstück auf der Terrasse unserer Unterkunft oberhalb von Ruhpolding bummelten wir ein wenig durch den Ort und fuhren später zur Steinberg-Alm hinauf (1.100 m).



Von dort liefen und wanderten wir etwa eine Stunde an der Mittelstation der Hochfelln-Seilbahn vorbei bis zur Bründling-Alm.

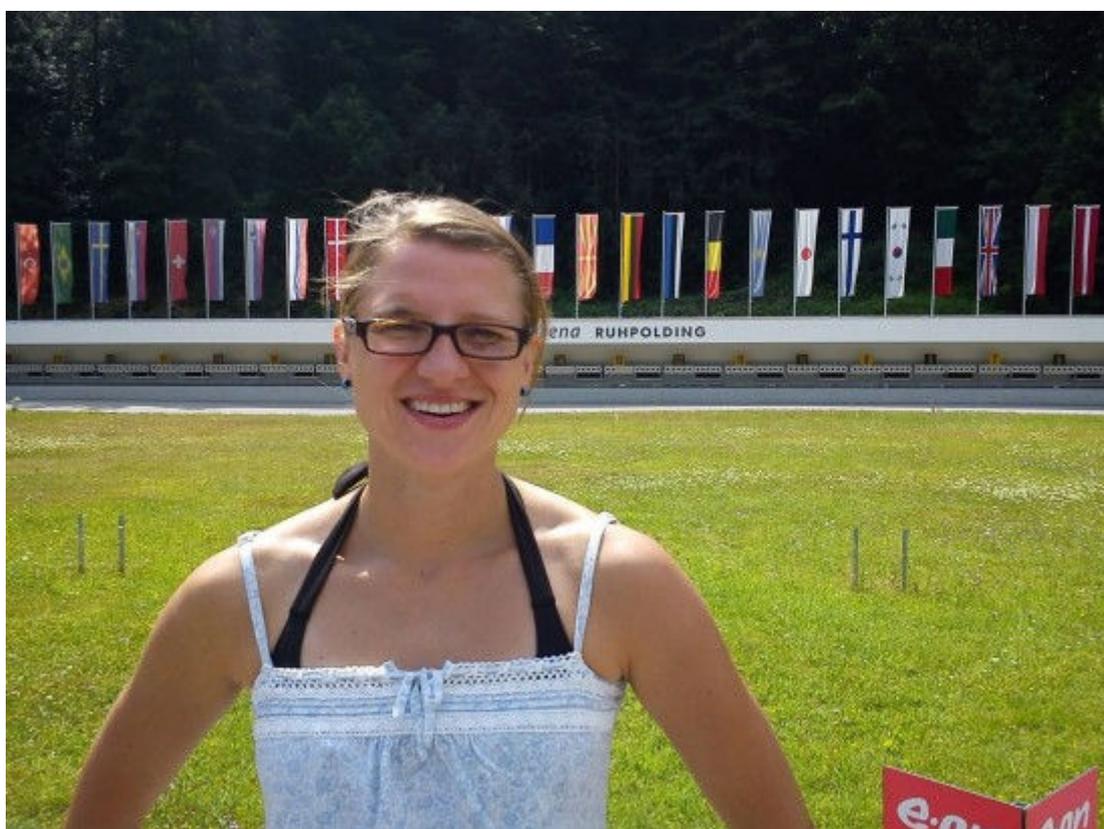


Nach dem Bestaunen des stattlichen Hirschs der Steinberg-Alm, genossen wir noch einen leckeren Apfelstrudel mit Vanille-Eis.





Am Donnerstag haben wir an einer Führung durch Chiemgau-Arena teilgenommen.



Dort trainieren neben einigen bekannten Biathleten auch Langläufer und Skispringer und es war imposant in welchem Tempo sie mit den Skirollern an uns vorbei sausten.





Nach einer Abkühlung im schönen Lödersee, besuchte ich in der Nähe von Salzburg eine Schulfreundin. Bei Kaffee und Kuchen ließen wir es uns schnatternderweise auf dem Balkon gut gehen.

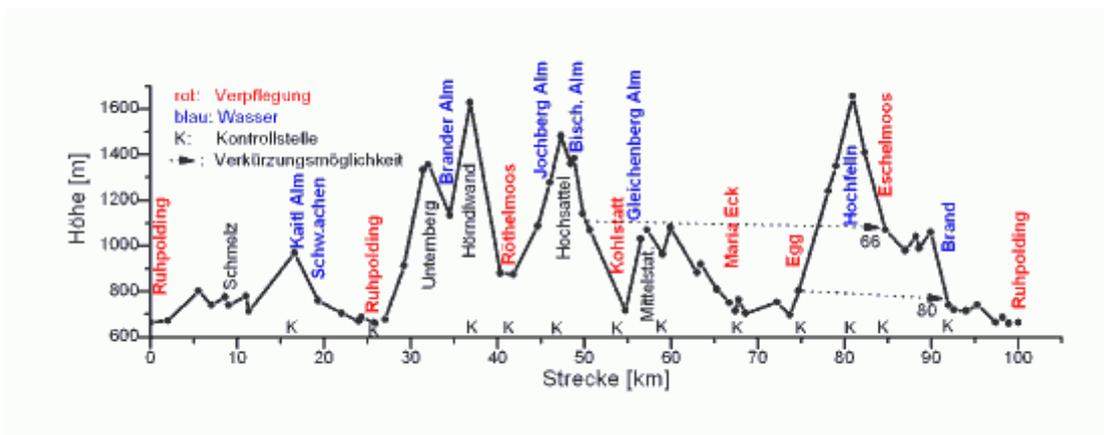
Als ich zurückkam, waren inzwischen auch weitere Läufer in unserer Unterkunft eingetroffen. Gemeinsam ging es wie an den Abenden zuvor zum Essen hinauf auf die Weinberg-Alm. Die Schnitzel und der Ausblick sind einmalig ; –)





Freitags nutzte ich das schöne Wetter für eine ausgiebige Schwimmeinheit im Freibad. Um 15 Uhr startete Dirk dann zu seinen 100 Meilen. Für mich endete der Tag nach der WK-Besprechung und der Nudelparty mit unserer Vermieterin und ein paar anderen lieben Leuten beim „Ruhpoldinger Nachtspektakel“. Die damit bestehenden Shopping- und Eismöglichkeiten ließ ich mir nicht entgehen. ; -)

Am Samstag klingelte um 3.50 Uhr der Wecker. Nach einem kleinen Frühstück und einer kurzen Begegnung mit Dirk, der nun schon 86 km in den Beinen hatte, ging es um 5 Uhr für uns 92 Läufer los:



Die 100 km Strecke besteht aus zwei Schleifen durch den südlichen Chiemgau, wobei zunächst der Rauschberg umrundet und danach eine große 74 km Runde um und auf den Hochfelln gelaufen wird. Die kumulierten Anstiege betragen ca. 4500 Höhenmeter. Die Höhendifferenz beträgt 1.015 m. Große Teile verlaufen auf schmalen alpinen Wanderwegen, so dass Trittsicherheit und Schwindelfreiheit Voraussetzung sind.

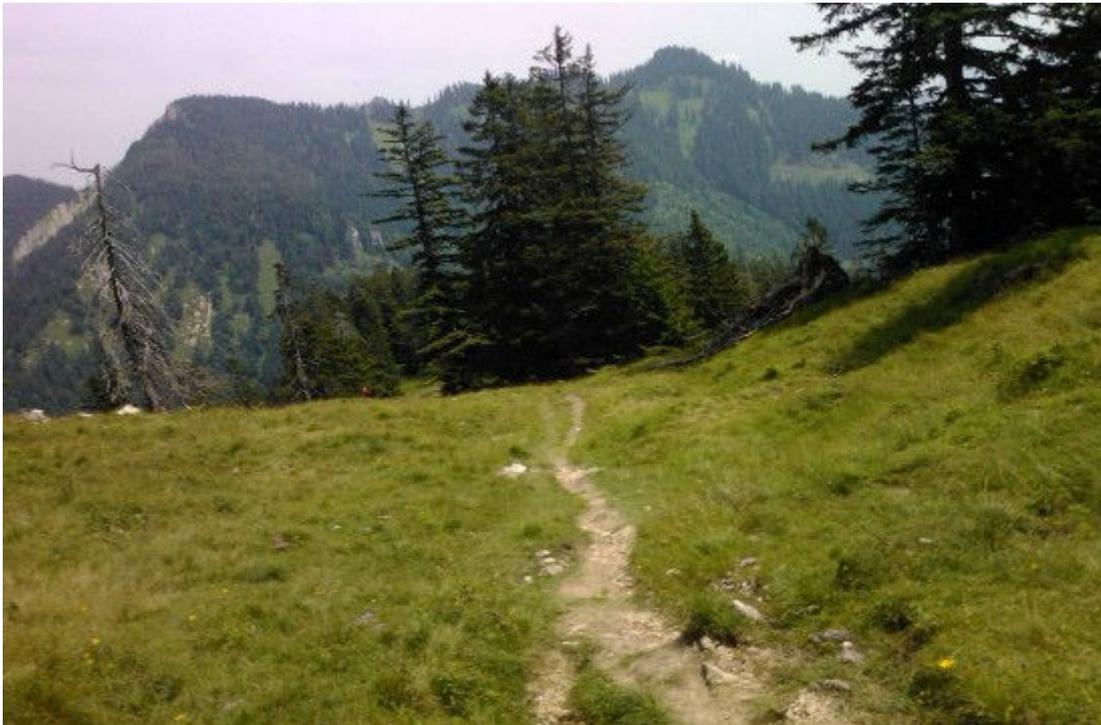
Vom Stadion in Ruhpolding ging es zunächst auf einfacher Strecke über Infang, Froschsee und Schmelz nach Zwing (Inzell). Von hier auf einem sehr schmalen Wanderweg „Alpensteig“ hinauf zur Kaitlalm. Ab da auf einem Wanderweg, später Forststraße zum Sackgrabensteig. Diesen hinunter und den Taubensee umrundend auf gutem Wanderweg zurück zum Stadion (1. Verpflegung). Auf dieser ersten Schleife ging es mir sehr gut. Ich lief vom Gefühl her locker und hatte nach 28 km genau drei Stunden und damit 12 Minuten weniger als 2012 auf der Uhr. Mir taten lediglich die großen Zehen ein wenig weh. Aber als ich kurz nach dem Stadion an unserer Unterkunft vorbei kam, bandagierte ich die Zehen und es konnte weiter gehen.

Die zweite Schleife begann mit einem langen Anstieg zum Unternberg über Stockreit, Weingarten und die Raffner Alm.

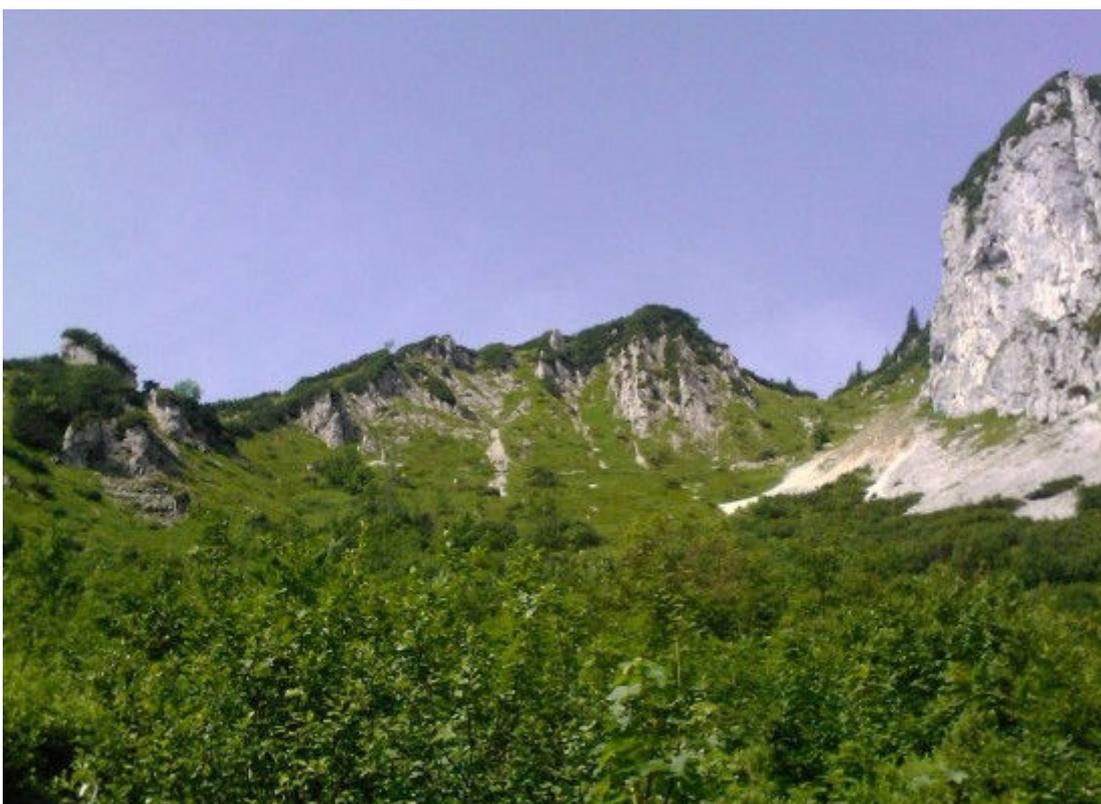




Dann über die Skipiste und den Wanderweg bis zum Unternbergsattel (1.400 m). Unternberggipfel und Unternberg Alm wurden links liegen gelassen. Weiter auf dem Wanderweg, vorbei an ein paar auf dem Weg liegende Kühe, über die Simandl Alm zur Brander Alm. Über die Almwiese ansteigend, im Wald links abzweigend und über das Ostertal ging es die Hörndlwand hinauf bis zur Wiese unter dem Gipfel (1.684 m).



Das war für mich das härteste Stück. Die Sonne brannte von oben, dabei war es noch nicht mal 10.30 Uhr, kein bißchen Schatten und es ging teilweise sehr steinig und Treppenförmig steil nach oben.





Da wir erst bei Kilometer 37 Km waren und ich schon Schmerzen unter dem linken Knie hatte, war ich mir nicht mal sicher, dass ich heute überhaupt die 68 km schaffen würde.

Dennoch sah ich andere Läufer wieder, die ich längst über alle Berge glaubte. Ich wusste also, dass es nicht nur mir schlecht ging und hinterher erfuhr ich, dass ich diese 8 km sogar neun Minuten schneller als 2012 absolviert hatte.

Auf diesem Abschnitt flog auch die spätere Siegerin an mir vorbei. „Na endlich“ dachte ich, denn es war schon komisch, solange in Führung zu liegen. Schließlich bin ich doch Triathletin und die sechs anderen Frauen waren alle schon mehrere Ultras gelaufen ; –)



Es folgte ein steiler, schwieriger Abstieg zum Beginn des Wapbachtals. Steine waren teilweise lose und einmal rutschte ich auch gut weg. Bis auf ein paar Schürfwunden am Rücken hat mich der

uc sac aber gut au ge angen. eider wurden bergab meine Schmer en unterhalb des lin en nies schlimmer genau wie let tes ahr.

n der thelmoos- lm der 2. Verp legung g nnte ich mir deshalb eine l ngere Pause und lie auch eine weitere rau iehen.

un ging es reinige eit au einer orststra e hinau ur ochbergalm 1.2 m . Von hier ging es weiter au w rts wischen ochsattel 1.4 m und ansurer ber den rat und au der anderen Seite hinab ur rundbachalm.

ir hatten in wischen mindestens 3 rad und meine dee einen aschappen mit unehmen den ich an den lmen immer wieder nass machen onnte und mir ber den op b w. um den ac en h ngen onnte and ich gerade richtig gut.

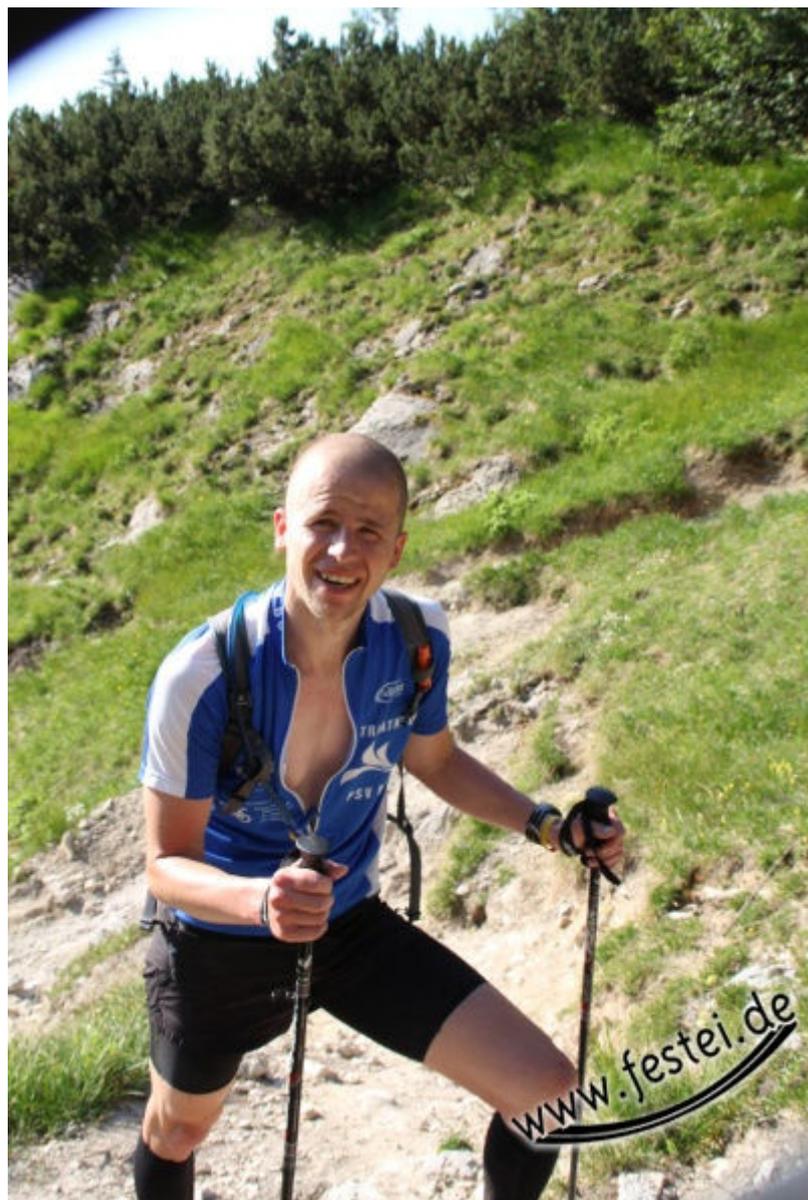


u steiniger Stra e gings ur Bischo s elln- lm und au teils schlechtem anderweg hinab die interalm lin s liegen lassend ins schelmoos. ier be indet sich die b r ungs m glich eit r die 8 m die ich im let ten ahr genommen hatte.

a die Schmer en ertr glich geworden waren entschied ich mich umindest die 80 m in ngri u nehmen und ich onnte sogar wieder rennen bis hinab um Par plat ohlstatt m 3. Verp legung . ie berall wurden wir auch an dieser Station ubelnd begr t und sehr gut versorgt.

anach mussten wir erneut ber eine S ipiste steil bergau u einer orststra e die uns lin s ur leichenberg- lm hrte. echts ab gings au schmalem Steig ur ittelstation der och elln- Seilbahn.

Jetzt rief Dirk an und erzählte mir, dass er bereits im Ziel war. Auch ihm ging es an der Hörndlwand nicht gut und er hatte – auch mit Blick auf sein großes Rennen auf Réunion – auf 129 km abgekürzt. 23 Stunden und 29 Minuten zeugen dennoch von einem guten Lauf.



Für mich und Stephan, der seit einiger Zeit mein Begleiter war, ging es nun auf einem Wanderweg weiter hinab, eine Forststraße querend geradeaus bis kurz vor die Hoherb-Alm, links durch den Wald und flach rechts weiter auf guter Forststraße mit einem kurzen Trail-Intermezzo nach Maria Eck zur 4. Verpflegungsstation.

Nicht allein unterwegs zu sein, tat mir zu dieser Zeit gut, denn mein Magen spielte von der ganzen Flüssigkeit ein wenig verrückt (am Ende des Tages hatte ich wohl ca. 17 Liter zu mir genommen), ich konnte kaum was essen und war daher froh, durch das gemeinsame Laufen und quatschen ein wenig abgelenkt zu sein.

Immer noch im Laufschrift und daher mit dem Gedanken im Kopf, doch noch die 100 km zu schaffen, führte uns der Weg zur Diesselbachstube und flach auf einer Forststraße, später Wanderweg, nach Oberschwendt und hinauf nach Egg (5. Verpflegung).

Hier hatten wir 74 km und wer nicht vor 18:15 Uhr weiter ging, musste auf 80 km verkürzen.

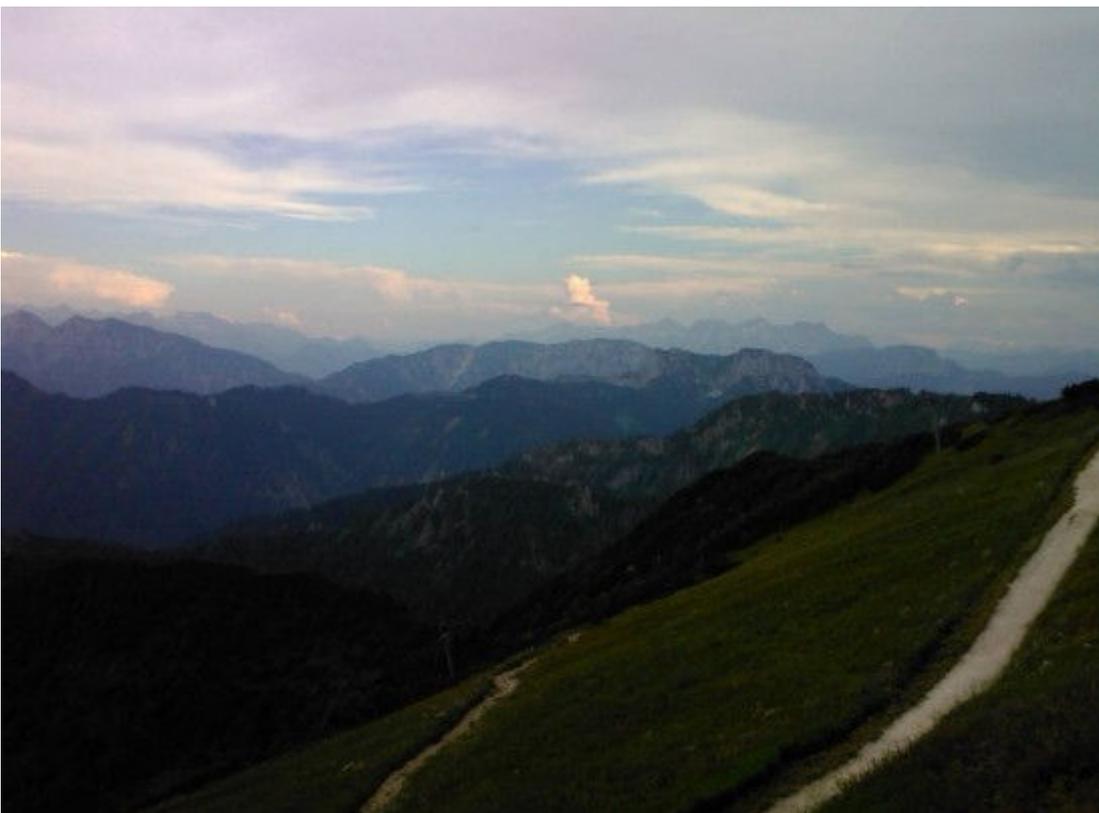
Es war 17.23 Uhr als ich hier ankam und so dachte ich mir, „wenn ich schon mal hier bin“ und „ich hab heute Abend eh nix besseres vor“ und entschied mich, auch noch den Hochfelln (1.674 m) zu erklimmen.



Auch war ich mir zu diesem Zeitpunkt nicht sicher, ob ich jemals wieder einen Ultralauf angehen wollte und daher nahm ich jetzt, wo es mir noch einigermaßen gut ging, die Gelegenheit einfach wahr.

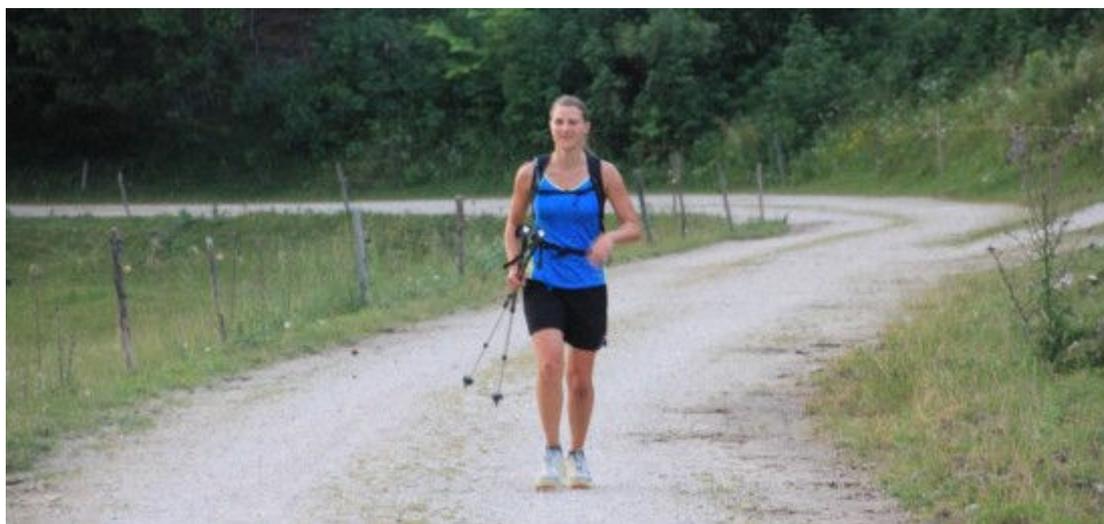
Das einzige Problem war, dass ich in die Dunkelheit laufen würde. Der Plan war gewesen, dass Dirk, falls ich weiter laufe, seine Stirnlampe auf dem Hochfeln liegen lässt. Aber da war er ja nun leider gar nicht hingekommen.

Aus diesem Grund hielt ich mich an der Verpflegung nicht lange auf und begann den längsten und höchsten Anstieg des Tages (970 m Höhe auf 6 km Länge) ohne Stephan, Andreas und Niclas, mit denen ich heute viel unterwegs war.



Oben genoss ich kurz den Ausblick und dann ging es teilweise steil und sehr schwierig auf losen rutschigen Steinen hinunter und hinüber zum Thorausattel (1.450 m), dort steil über Wurzeln nach Westen hinab.

Dass ein Ultralauf viel Konzentration erfordert, merkte ich, als ich zweimal kurz hintereinander stürzte. Auf den losen Steinen und schmalen Wegen ist man schnell weggerutscht und so hatte ich mir auch noch meine Schmerzstelle unterhalb des Knies blutig geschlagen.



Unten auf der Forststraße ging es weiter zur Eschelmoos-Alm (Kilometer 85), dann weiter auf der leicht fallenden Forststraße, links hinauf nördlich am Gründberg vorbei und unangenehm steil hinunter nach Gruttau. Inzwischen blitzte, donnerte, stürmte und dämmerte es um mich herum.

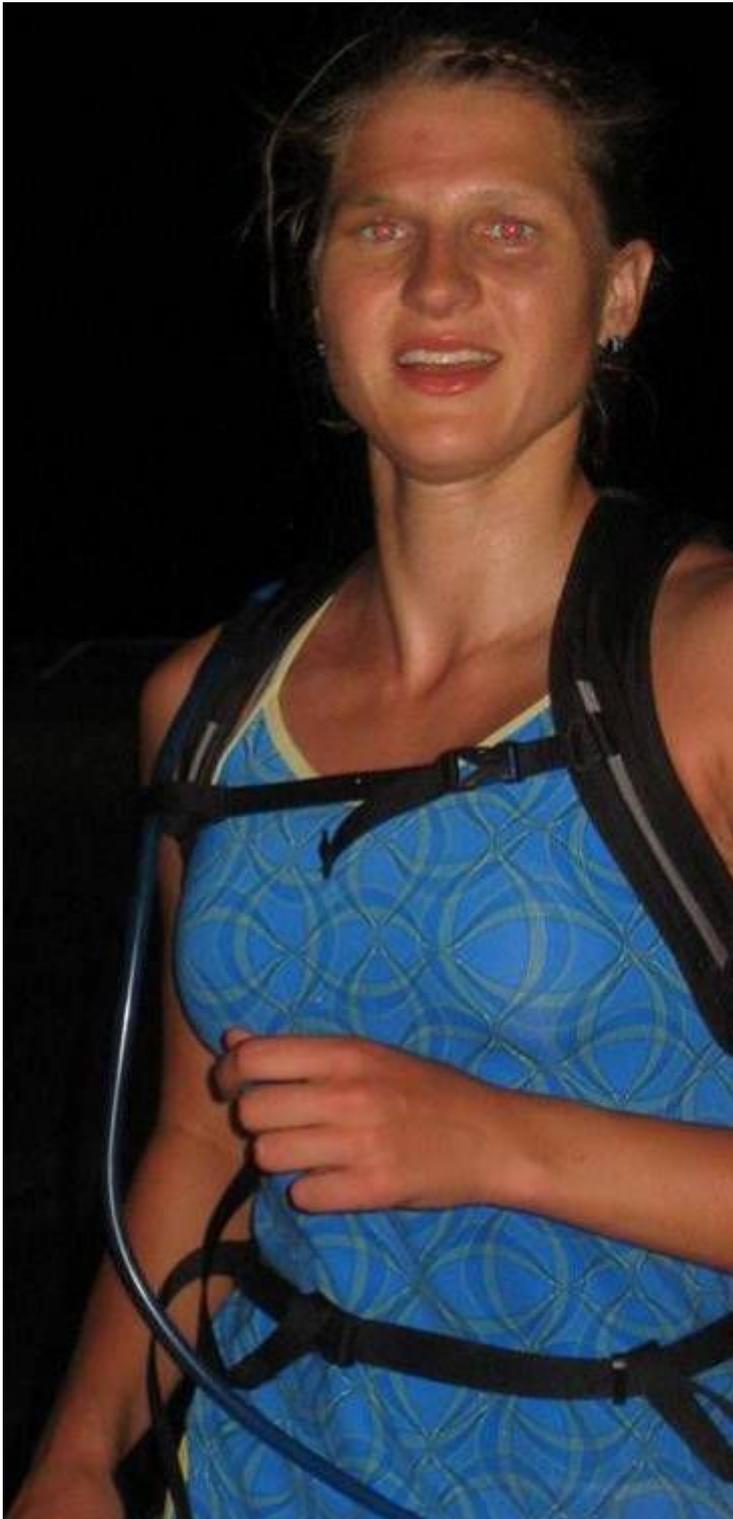




Zum Glück war Dirk mit dem Rad nach Brand (6. Verpflegung) gekommen, um mir die Stirnlampe zu bringen. So musste ich die letzten 8 km links der Urschlauer Achen bis nach Ruhpolding nicht in der kompletten Dunkelheit laufen.

In Mühlwinkl führte der Weg rechts über die Achen und die Straße, dann links auf den Wanderweg, hinter dem Schwimmbad vorbei, über die Hauptstraße und schließlich über St. Valentin am Traundamm entlang, zurück zum Stadion und im Laufschrift ins Ziel.

Wahnsinn! Nach 17 Stunden, 48 Minuten und 12 Sekunden hatte ich als zweite Frau die 100 km geschafft. Wie unglaublich und unbeschreiblich war dieser Tag!



Ich war überrascht, dass ich bis zum Schluss laufen konnte und irgendwie gar nicht so kaputt war. Allerdings konnte ich noch immer nicht so richtig essen, da mir von dem vielen Trinken durch den Trinkschlauch die Zähne weh taten und der Magen sich auch irgendwie hin und her drehte.

Als ich meine bis auf den Anfang bequemen Hoka-Schuhe auszog, kamen einige Blasen zum Vorschein und unter den Armen hatte ich mich ordentlich aufgerieben.

Dirks Kommentar dazu: „Willkommen in der Welt der Ultra-Läufer!“

Nach einer kurzen und eher unruhigen Nacht und dem letzten leckeren Frühstück durften wir am Sonntagvormittag erneut ins Stadion – zur Siegerehrung.



Ein wenig Statistik zum Abschluss:

am Start 100 km: 85 Männer, 7 Frauen

im Ziel 100 km: 17 Männer, 3 Frauen

im Ziel 80 km: 33 Männer, 1 Frau

im Ziel 68 km: 29 Männer, 1 Frau

am Start 100 Meilen: 43 Männer, 5 Frauen

im Ziel 100 Meilen: 11 Männer, 1 Frau

im Ziel 141 km: 6 Männer, 2 Frauen

im Ziel 129 km: 7 Männer

Hier gibt es noch viele schöne Fotos und weitere Infos zu dem Lauf (einige Fotos und die Streckenbeschreibung habe ich teilweise von hier übernommen):

<http://www.chiemgauer100.de/Impressionen.htm>





Was für ein Erlebnis!