

# The wrong ingredients

By DID57664 • 11 Sep, 2017 • 0 Comments

**this was posted originally on the 7th of August 2013!**

oder

Warum beim Chiemgauer 100 Meilen für mich bei nicht mal 100 km Schluss war.

Chiemgauer 100 Meilen 2013

Die letzten zwei Jahre durfte ich diesen Lauf jeweils als Erster (2012 gemeinsam mit Lars!) beenden. Somit waren auch meine Erwartungen für dieses Jahr recht groß (zu?!). Heuer leider sollte es nicht für den ersten Platz reichen. Nein, nicht einmal für irgendeinen Platz. Nicht einmal beenden sollte ich dieses Rennen ;-(

Das Rezept für die versalzene Suppe:

Man nehme eine ordentliche Portion einer tollen 100 Meilen Strecke gespickt mit vielen technischen Passagen und mehreren Prisen voll Höhenmeter und füge dazu hochsommerliche Temperaturen, einen komischen/verkorksten Magen, eine immer noch nicht (oder schon wieder nicht) ganz fitte linke Wade und zu guter Letzt aufgrund der Magenprobleme eine unzureichende Kalorienaufnahme und man erhält zwar nicht unweigerlich aber in diesem meinen Fall ein DNF. Das Nervt Fürchterlich. Oder Das Nährt den Frust! Oder einfach nur Did Not Finish. Nach 14:25 h, ~96 km und dem einen oder anderen K-Höhenmeter musste ich mit leerem Tank (ja, Flasche leer!) und aufgrund sportlicher Wertlosigkeit aufgeben. Schon zum zweiten Mal heuer. Oder besser gesagt, weil ich es einmal nicht akzeptieren wollte, folgten nun Zwei. Damn. Damn. Damn. Viel mehr gibt's da leider nicht zu sagen.

Oh doch: ein riesen Lob und Dankeschön an Gi und all seine Helfer die diesen fantastischen Event immer wieder auf die Beine stellen und ich drücke ganz fest die Daumen, dass es nächstes Jahr eine 10. (!!!) Ausgabe des Chiemgauer geben wird! Danke für die tolle Organisation, die familiäre Stimmung und einen Lauf der Seinesgleichen sucht. Danke!

Und auch all den vielen Helfern die von den Läufern selbst gestellt wurden. Unter anderem auch mal wieder Silke, meine Crew, die zusammen mit Carmen uns alle in Adlgass versorgt haben. Dankeschön euch zwei und all den vielen anderen. Ohne euch wäre das nicht so "einfach". Auch wenn ich das volle Angebot in den Labestationen leider nicht ausschöpfen konnte, es war perfekt. Super!

Danke auch an all die Mitstreiter und Hut ab vor all denen die heuer gefinished haben. Egal ob 100 km oder 100 Meilen. Meisterleistung.

Danke an Rudi dass ich mit dir bis Adlgass laufen durfte und du mich bis dort hin überhaupt gebracht hast. Speziell das Stück nach der Steiner Alm; war Super da jemanden neben sich zu haben. Rudi, das nächste Mal greifen wir zwei wieder an! Aber jetzt einmal zwei Gänge

zurück und die Akkus neu aufladen.

Nick, it was a pleasure to run with you for a couple of miles. Your performance was simply awesome! You are used to the heat (as a San Diego resident and a Badwater finisher!) but still running such a time (22:46 h, only 7 minutes behind the course record!) is simply great! Chapeau! I wish you all the best for your next goal!

Was nun?! Das nächste Ziel heißt Transalpine Run Ende August. Mit meinem Partner Denis. Ich freu mich riesig! Und gebe mein Bestes bis dahin wieder voll fit zu sein.

Somit habe ich noch die eine oder andere Woche um wieder meinen Rhythmus bzw. flow zu finden. Das ist machbar. Frei nach Caballo Blanco werde ich mich nun mal wieder auf Easy & Light beschränken, und schön langsam wieder an Smooth arbeiten. Vielleicht gesellt sich dann Fast ja irgendwann (idealerweise beginnend mit dem 31. August) wieder dazu. Aber vorallem jetzt einmal Gesund bleiben und die Trails da draußen genießen ;-)

Miles & Smiles. Mit momentanen Augenmerk auf Smiles! Ein Abstecher ins Ötztal, ein Kurzbesuch am Lago di Garda und die 3/4. Strecke des Berliner Höhenweges im Zillertal waren ein guter Start. Der Zwischenstopp in Chamonix wie immer genial (der KV ist spitze!) und mal sehen wie es beim Kraxln und Trails unsicher machen nun weiter geht. Südfrankreich wir kommen! ;-)