

Bericht von Walter Mödinger 

Bilder Chiemgauer 100 Meilen Bergultra

## *Chiemgauer 100 Meilen Bergultra Planung, Trainingsvorbereitung und Wettkampf- Erfahrung*



Den 'C100M' sollte im Rahmen meiner Vorbereitung zum UTMB im August zur Generalprobe werden. Um es gleich vorneweg zu sagen. Beim ersten Versuch, einen 100 Meilen Bergultra zu bestehen, bin ich gescheitert. Möglicherweise ein Beispiel, wie man die Endphase vor einem Ultra nicht vorbereiten sollte. Mehr dazu später.

Ein erster 100 km Ultralauf vor ein paar Jahren ganz traditionell bei der legendären Bieler Nacht brachte mich auf den Geschmack mit der langen Kante. Nach einigen Wiederholungen und der Erkenntnis, dass nun Abwechslung und Anspruchsvolleres gefragt sind, sollte es ein 100 Meilen Berg-Ultra werden. Schnell fiel die Wahl auf den Chiemgauer 100'er, der mit dem 'Meilen- Vorspann' aus dem ohnehin schon knackigen Chiemgauer 100 km Berglauf einen echten '100 Meiler' nach US-amerikanischem Vorbild mit immerhin 6.500 Höhenmetern macht. Das knappe Zeitlimit von 32 Stunden erfordert zwingend eine äußerst gründliche Vorbereitung.

### **Planung und Training**

Womit wir schon beim Thema Vorbereitung wären. Erfahrungsgemäß sind für derartige Vorhaben nur lange Trainingsläufe angereichert mit ein paar Vorbereitungswettkämpfen auf langen Distanzen ein Erfolg versprechender Ansatz. Nach einem Frühjahrsmarathon zum 'einrollen'(Kandel) galt es zunächst die Grundlagenausdauer auf einem hohen Niveau durch lange Trainingsläufe zu stabilisieren. Hier in Ulm haben wir das Glück, dass bereits im Frühjahr regelmäßig gut organisierte Trainingsläufe mit Verpflegung zur Vorbereitung auf den Einstein-Marathon angeboten werden. Mit einem Vor- und Nachspann von zu Hause kommen da gut und gerne auch mal über 40 km zusammen. Das sind im Grunde geschenkte Trainingswettkämpfe, da man bei diesen Veranstaltungen immer ein wenig fighten kann. Zur finalen Vorbereitung stand zunächst der Rennsteig-Supermarathon auf dem Programm. 8 Wochen vor dem Chiemgauer 100 galt es erstmals eine längere, leicht bergige Distanz zu überwinden. Vier Wochen später war Startschuss zur erstmals stattfindenden Ulmer Laufnacht mit 100 km und ca. 850 Höhenmetern. Eine deutlich kostengünstige Variante im Vergleich zu meinen bisherigen Bielstarts, die zudem durch die frische und innovative Organisation und der anspruchsvolleren Strecke glänzte. Eine Woche später wurde zur Tempostabilisierung ein leicht hügliger Halbmarathon gewählt. Zwei Wochen vor dem Chiemgauer dann noch der Fidelitas-Nachlauf in Karlsruhe. Eine schöne und höchst familiäre Veranstaltung, wenn auch die Strecke für mein Empfinden reichlich viel 'Urbanes' enthält. Aber die Organisation und die (geringen) Kosten sind in Karlsruhe spitze. Zuletzt noch einmal ein Halbmarathon eine Woche vor Ultimo. Alle Vorbereitungswettkämpfe wurden engagiert aber nicht erschöpfend ausgetragen. Dazwischen natürlich noch den einen oder anderen Trainingslauf und vor allem eine Serie von Bergläufen. Leider steht dazu nur ein kleiner 'Hausberg' am Blautopf in Blaubeuren mit gerade mal 170 Höhenmetern, dafür aber fast schon alpin anmutenden Bedingungen, zur Verfügung. Um 1000 m Höhe zu erreichen muss man einige Male hin und her pendeln. Glücklicherweise gibt es mehrere Aufstiegsvarianten. Hier wurde auch intensiv der Stockeinsatz geübt. Wichtig während der Vorbereitung, immer auf die Signale des Körpers zu achten. Sei es mit einer zusätzlichen Trainingspause weil der Körper müde wirkt oder reduzierte Intensität weil mal was zwickte.

Ein nicht zu unterschätzendes Problem bei einem Ultra ist oftmals die Ernährungsfrage. Nach einigen erfolglosen Versuchen mit Riegel, Iso-Getränken etc. habe ich eine für mich fast schon simple Lösung gefunden. Auf die Überlegung, nach was ich bei entsprechender Belastung verlangen habe, kam ich auf Schinken-Käsesemmel mit Bier. Und genau damit reichere ich die

übliche Verpflegung der Veranstalter an. Beim Chiemgauer 100'er ist das zumindest in den späten Streckenabschnitten überflüssig, da der erfahrene (bayrische) Veranstalter derartige Varianten ohnehin im Angebot hat. Bei der notwendigen Selbstverpflegung beim 100 Meilen Vorspann auf den ersten 80 km wurde das 'Geheimrezept' in alkoholarmer Ausprägung ausgiebig berücksichtigt. Dazu noch Schokolade, Streuselkuchen, diverse Riegel und natürlich Wasser, teilweise aus örtlichen Brunnen.

### **Der Chiemgauer 100 Meilen- Bergultra**

Die Meilenvariante des Chiemgauer 100'er ist naturgemäß ein noch größeres Abenteuer als die KM-Variante, die ich im letzten Jahr bereits absolviert hatte. Glänzt die 100km- Runde bereits mit ca. 4.500 positiven Höhenmetern auf technisch teilweise höchst schwierigen An- und Abstiegen kommen im Vorspann noch einmal 60 km mit ca. 2.200 Höhenmetern hinzu, die zu erheblichen Teilen bei Nacht zu absolvieren sind. Gerade das Laufen in der Nacht auf spärlich markierter Route ist eine interessante Herausforderung. Navigation nach Karte und Kompass, Orientierungssinn, teilweise Selbstverpflegung und persönliche Autonomie wird neben dem Berglaufen zum besonderen Reiz. Lediglich drei drop bag Depots angereichert mit Verpflegung durch den Veranstalter sowie eine Anzahl von Wasserstellen (Brunnen) stehen auf den ersten 78 km zur Verfügung. Eine 'Notration' bei Unterzuckerung muss also ständig mitgeführt werden. Bei km 72 vereinigt sich die Meilen- mit der Kilometervariante. Alle 'Schmankerl' der km-Variante werden damit auch den Meilenläufern zuteil, da die 'Kurzstreckler' bis zu diesem Zeitpunkt lediglich eine flache Aufwärmphase hinter sich bringen. Angenehm, die nun gebotene Vollverpflegung macht das Mitführen von Marschverpflegung von nun an überflüssig.

Der freie Start der Meilenvariante kann innerhalb einem Zeitfensters von 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr erfolgen. Jeder muss seinen persönlichen Startzeitpunkt dabei so wählen, dass er innerhalb den angegebenen Öffnungszeiten die 100 km-Verpflegungsposten anläuft. Wer zu früh kommt, muss warten. Überschreiten der cut-off- Zeiten verhindern die Finalwertung. Eine realistische und genaue Planung ist also von Nöten. Nach langem Hin und Her habe ich mich für 16:00 Uhr entschieden. An allen Verpflegungs- und Kontrollstellen werden zur Sicherheit der Läuferinnen und Läufer die Ankunfts- und Abgangszeiten der Läufer penibel festgehalten. Im Notfall kann so der Suchradius eingeschränkt werden.

### **Das Rennen**

Völlig planmäßig verlief der erste Abschnitt über den Zinnkopf. Nach Hörgering galt es eine Extrarunde mit knapp 2 km einzulegen, um die vergessene Stöcke am VP zu holen. Eine verdiente Strafe für eigene Dummheit. Danach der erste große Regenschauer. Die ohnehin schon aufgeweichten Wege bekamen jetzt den Rest. Der weitere Streckenverlauf war stets anspruchsvoll aber trotz heftigem rauf und runter gut machbar. Zügig ging es voran, begleitet immer wieder durch Regenschauer. Es begann dunkel zu werden. Wie gewohnt wollte ich soweit es geht ohne Lampe laufen. Diese erneute Dummheit wurden zweimal mit überlaufenen Markierungen für eine Abzweigung bestraft. Dank GPS-Navigation zwar schnell korrigierbare Fehler, die dennoch zu einigen zusätzlichen (Höhen-) Metern beitrugen. Bei eingeschalteter Lampe sind die verwendeten Reflektoren der Chiemgauer Markierungen unübersehbar, daher wurde von nun an nur noch mit Licht gelaufen. Ein heftiges Sommergewitter mit Blitz, Donner und viel Nass begleitete den Aufstieg zur Stoißer Alm. Nun war es merklich frischer, aber der Aufstieg hielt einen einigermaßen warm. Nach der Stoißer Alm und einer kurzen Wetterberuhigung legte Petrus mit einem heftigen Regen begleitet mit Hagel bzw. Graupel nach. Es wurde eiskalt und das ohne vernünftige Regenbegleitung. Um wieder warm zu werden musste zwangsläufig das Tempo erhöht werden. Im weiteren Verlauf der Nacht wechselten sich Mondschein, Bewölkung und weitere Regenschauer in schöner Regelmäßigkeit ab. Alles in allem trotzdem ein schönes und unvergessliches Erlebnis auf einer interessanten Strecke, die ich gerne mal bei Tag laufen würde. Der Tag brach an und bald wurde auch das Stadion bei km 87km mit dem Start- und Zielbereich für den Beginn des anspruchsvolleren zweiten Abschnittes passiert. Am Aufstieg zum Unterbergsattel und besonders der Aufstieg zur Hörndlwand machten sich die Strapazen der Nacht bemerkbar. Sehr unangenehm auch das starke Bedürfnis nach Schlaf. Nach dem folgenden schwierigen Abstieg nach Rötelmoos war eine längere Erholungspause unumgänglich. Im weiteren Verlauf ging es über Kohlstatt, Maria Eck nach Egg. Obwohl der letzte Teil der Strecke überwiegend gut zu laufen war, stellte sich beim körperlichen Empfinden ein neuerlicher Tiefpunkt ein. Nach langem Hin und Her, auch weil es erneut stark zu regnen begann, habe ich mich dann zur Verkürzungsoption auf 141 km entschieden. Ohne ordentliche Regenbekleidung hätte der Aufstieg zum Hochfelln noch einmal ordentlich frieren bedeutet. Vom Zeitlimit her wären die fehlenden 19 km mit gerade mal 600 Höhenmetern auch im Marschtempo gut machbar gewesen aber Durchschleppen auf Teufel komm raus ist nicht mein Ding.

### **Die Organisation**

Wie schon beim letztjährigen Start auf der 100 km-Variante war die Organisation des Chiemgauer 100'er 2009 familiär, originell und zweckmäßig. Vor den Starts gibt es ein informatives Briefing über die Besonderheiten des Wettkampfes und den Eigenheiten der

Strecke. Ein absolutes Muss nicht nur für Erststarter. Die Streckenmarkierung ist zweckmäßig und in den meisten Fällen ausreichend, aber nicht übermäßig detailliert. Notwendig ist daher die Mitnahme von Kartenmaterial und/oder eines Navigationssystems. Die Verpflegung entlang der 100km- Strecke ist überaus reichhaltig, angereichert mit besonderen Schmankerln wie Kartoffeln, frischen Backwaren und diverse Biervariationen. Wer so was mag, findet sich hier besonders wohl. Auch die Start- und besonders die Zielverpflegung ist überaus reichhaltig und weit über dem Üblichen. Besonders erwähnenswert ist die Freundlichkeit und der Einsatz der Helferinnen und Helfer nicht nur entlang der Strecke. Bei einem Startgeld von gerade mal €40 konnte ein so umfassend gebotener Service nicht erwartet werden.

Den Läufern wird ein unvergleichliches Landschaftserlebnis geboten, das zu großen Teilen in den Naturschutzgebieten der Chiemgauer Alpen stattfindet. Die obere Naturschutzbehörde Bayern beginnt wegen der Schutzbedürftigkeit der Landschaft an der Genehmigungsfähigkeit zu zweifeln, was den Fortbestand der Veranstaltung gefährdet. Ein Problem, mit dem sich leider viele Veranstalter von Landschaftsläufen herumplagen müssen. Wäre schade, wenn der C100 keine Fortsetzung fände.

Die Ergebnisse und weiter Informationen zu der Veranstaltung können auf der Homepage des Veranstalters unter [www.chiemgauer100.de](http://www.chiemgauer100.de) nachgelesen werden.

#### **Fazit**

Ein 100 Meilen Lauf besonders in den Bergen ist eine Herausforderung, deren Ausgang auch bei guter Vorbereitung offen bleiben kann. Keine Krämpfe, keine Blasen und auch kein Muskelkater danach sind sicherlich Ergebnisse ordentlicher Vorbereitung. Auslöser für den Leistungseinbruch war die vielleicht zu geringe Erholungsphase vor dem Wettkampf. Auf positiver Seite steht ein wunderschönes Lauferlebnis und Erfahrungen, die die Chancen für ein ordentliches Durchkommen beim nächsten 100 Meiler sicherlich erhöhen werden. Für Freunde des anspruchsvollen Berglaufes mit einem Hang zur besonderen Herausforderung ist der Chiemgauer Bergultra ein absolutes Muss. Manche Schweizer Großveranstaltung könnten sich da ein Stück abschneiden.

Bilder Chiemgauer 100 Meilen Bergultra

**COOLRUNNERS GERMANY**  
**The SPIRIT of SPORT**