

// REPORT

über





die Berge ins Glück

Der Chiemgauer 100 bietet ein stilles, aber besonderes Spektakel. Der Ultralauf führt über 100 Kilometer und 4400 Höhenmeter – aber was sagen schon Zahlen? Oliver Binz hat den extremen Reiz des schwersten deutschen Ein-Tages-Laufs selbst erfahren.

Text: Nic Richter

Fotos: Stephan Wacker

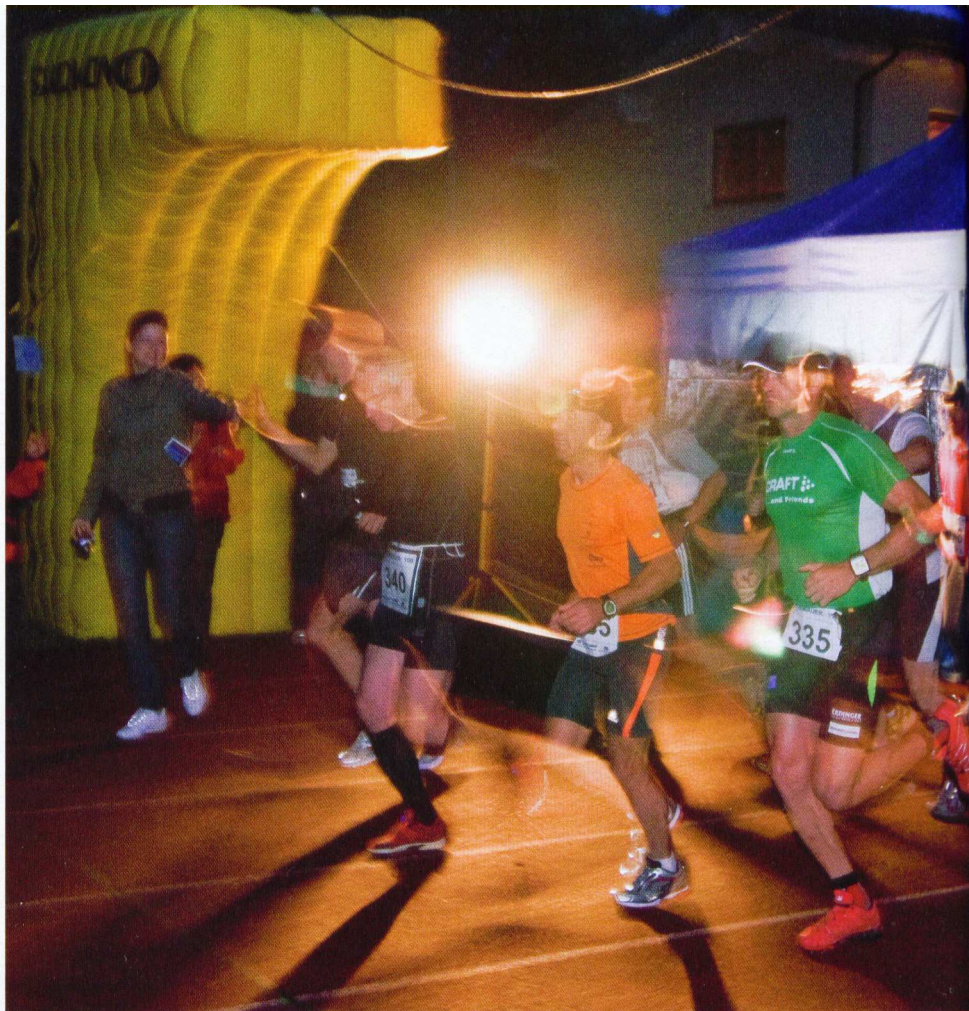
Im Osten ragt der Gipfel der Vorfreude auf. Vorn, kurz bevor der sanfte Grat in die voralpine Ebene stürzt, lässt sich das Kreuz erkennen, das den Hochfeln krönt. Oliver hebt den Kopf, der Weg entlang des talwärts sprudelnden Weissachbachs fordert im Moment nicht letzte Aufmerksamkeit. Der Blick von unten auf den 1674 Meter hohen Berg schenkt ihm eine Ahnung kommender Euphorie: „Das ist der Höhepunkt. Wenn ich auf dem Hochfeln war, schaffe ich es auch irgendwie runter.“ Oben, Oliver ist sicher, wird ihn dieses Endorphin-getriebene Gefühl erfassen, „so ein Kribbeln unter der Haut“.

Es bleiben danach nur noch knapp 19 überwiegend flache Kilometer bis Ruhpolding. Dort endet im Stadion Fuchsau der Chiemgauer 100 Bergultra 2009.

Vorerst läuft Oliver Binz im „größten Stadion der Welt“, wie er gern sagt: Der Natur. Es ist Mittag, Viertel vor eins. Vor knapp acht Stunden ist der 40-jährige Aschaffener mit weiteren 91 Männern und Frauen zum vielleicht anspruchsvollsten Ein-Tages-Lauf der Republik aufgebrochen. Anspruchsvoll, weil der Chiemgauer, vom (zurzeit verletzten) Top-Trail-Runner Giselher Schneider 2005 in Anlehnung an „härtere Landschaftsläufe“ in den USA entwickelt, 100 Kilometer rund um Ruhpolding führt und dabei 4400 Höhenmeter sammelt – eine Hardcore-Option umspannt gar 100 Meilen und 6750 Höhenmeter. Ein Spektakel, das eigentlich keines ist, weil der Lauf heftigen Sport in fast heimeligem Ambiente bietet. Für 40 Euro Startgeld gibt's Nudel-party, üppige Läufer-Buffets auf der Strecke, Sachpreise und – laut Ausschreibung – weder Starkult noch Medienspektakel, weder Altersklassen noch Antrittsgeld. Das Helfer-Team besteht aus engen und ferneren Bekannten von „Gi“ alias Giselher.

Start ohne Schuss

Start um fünf Uhr. Keine Musik, kein echter Countdown, kein Schuss. Oliver und sein



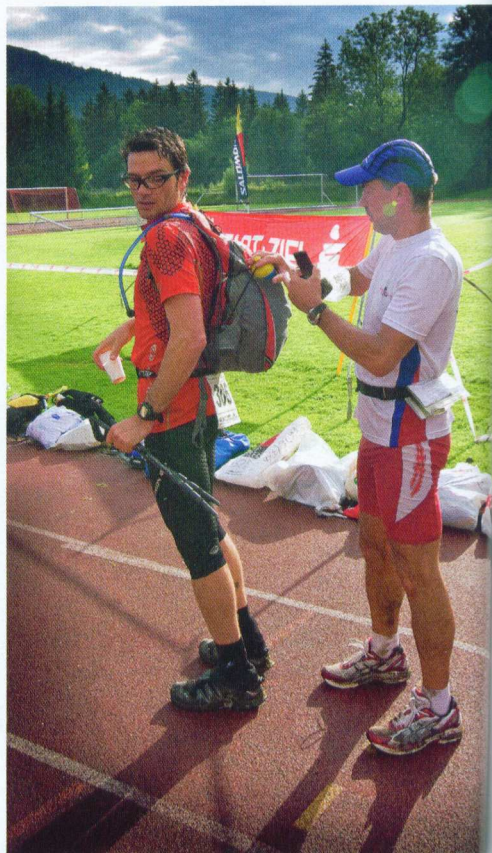
Start ohne Schuss: 94 Teilnehmer machen sich auf die 100 Kilometer lange Strecke im Chiemgau

Kompagnon Willi Melcher aus Hösbach, mit dem er Teile der Vorbereitung im Spessart bestritten hat, stehen irgendwo in der Mitte. Giselher Schneider mahnt die letzte Minute an, die letzten zehn Sekunden. Niemand drängt. Das „Los!“ bricht eine weitgehende Stille.

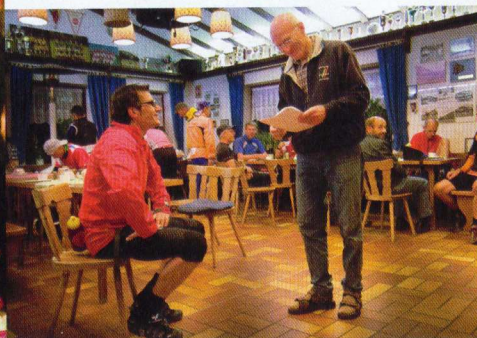
Die gestern Nachmittag aufgebrochenen Meilenläufer wurden abends von heftigen Schauern gequält. Jetzt näst nur der Boden, die Luft hat zehn Grad. Oliver läuft ruhig an. Beim K78 in Davos 2007 war er auf dem ersten Streckenteil zu schnell, er musste aufgeben. So etwas wird ihm hier nicht passieren. Der Chiemgauer 100 ist der Fixpunkt seiner Saison und die nächste Stufe auf einer Leiter, die er 2003 bestiegen hat. Damals joggte er zunächst über drei, vier Kilometer, bestritt später schon einen Halbmarathon. Es folgten: der erste Marathon 2005, der Rennsteig Ultra in Thüringen 2006, die 100 Kilometer von Grünheide und der Transalpine Run 2007, die 100 Kilometer in Biel 2008.

Top ausgerüstet

Und nun der Bergultra. Oliver Binz hat gelesen, was darüber zu lesen war. Er hat Stöcke dabei, ist ausgerüstet bis hin zu Mütze und Erste-Hilfe-Utensilien. Natürlich hat



Proviantkontrolle: Nach der ersten Runde checken Oliver Binz und Willi Melcher die Verpflegung



Lagebesprechung: Am Vorabend des Rennens gibt Organisator Giselher Schneider die wichtigsten Infos an die Läufer weiter



Kurze Pause: Die ersten 26 Kilometer waren ein gutes Einrollen. Bevor die „dicken Brocken“ kommen, wird nachgeladen

er Respekt vor der Strecke – Oliver kennt die Alpen, aber nicht ihre hiesige Geografie, und er hat noch nie Ultra und Gebirgslauf in einem bestritten. „Das hier ist etwas Neues, etwas Großes für mich“, sagte er gestern beim Kaffee, wissend, dass Reiz und Risiko des Scheiterns einander bedingen. Er ist bisher maximal elf Stunden gelaufen, heute kalkuliert er mit 17. „Ich habe keine Ahnung, was bei Kilometer 72, nach 14 Stunden oder beim Anstieg zum Hochfeln passiert“, sagt er. Nur eine Prognose hat er im Vorgespräch gestellt: „Bei Kilometer 50 geht's erst richtig los.“

Das Kernziel ist klar, Oliver teilt es sich mit Willi und fast allen Läufern: Ankommen, vor dem rennbeschließenden Schuss um 23 Uhr. Das erklärt sich erstens von selbst, zweitens durch die drei Qualifikationspunkte, die er für den Ultra Trail du Mont Blanc (UTMB) bekäme – dort will er 2010 die 166 Kilometer laufen.

Der Auftakt: Eine Schleife von 26 Kilometern und 500 Höhenmetern um den Rauschberg. Gegen halb sechs geht die Sonne auf und setzt ein hügeliges, leicht matschiges Gelände in Szene, das flottes Fortkommen erlaubt. Um 7:37 Uhr ist die Runde beendet, es ging „deutlich schneller“, als von Oliver erwartet.

Grippe gut auskuriert

Die Form stimmt. Das konnte er nur hoffen, nicht wissen. Eine fiese Grippe ist vor drei Wochen in die letzte Vorbereitungsphase geplatzt wie ein Kälteeinbruch in den Hochsommer. Erst vorgestern hat der Arzt, mit Blutbild in der Hand, den Start genehmigt. Die Selbstdisziplin – „die aufzubringen, fällt mir nicht schwer“ – zahlt sich aus. Neben der Abteilungsleitung als Chemianlagenbauer, Familienleben mit drei Kindern und Hausbau hat er seit Januar etwa 1500 Laufkilometer und 30.000 Höhenmeter gemeistert. In der Regel brach er um halb fünf auf, meist im Dunkeln, oft bei Frost.

Röthelmoosalm, Kilometer 40,6, ein fast alaskisch wirkendes Plateau auf 900 Metern. Gleich halb zwölf. Oliver weiß jetzt, dass seine Vorhersage mit den 50 Kilometern „so eine Weisheit war, die man aufschnappt“. Mit Beginn der zweiten, großen Schleife hat der Chiemgauer sein Versprechen erfüllt: Ein „Natur-Trail-Erlebnislaf“ zu sein, der „mehrere nennenswerte und

OLIVER BINZ

Alter: 40 Jahre, verheiratet, 3 Kinder

Beruf: Dipl.Ing. Verfahrenstechnik; Abteilungsleitung Anlagen- und Verfahrenstechnik

ERFAHRUNG ALS ULTRALÄUFER

2006: 73 km Rennsteiglauf (7:37 Std.)

2007: 100 km Kienbaum (9:50 Std.)

2007: Transalpine Run (245 km, 33:50 Std.)

2008: 100 km Biel (10:49 Std.)

2009: 50 km Rodgau, 50 km Rodenbach, 73 km Rennsteig (7:51 Std.), 100 km Bergultra Chiemgau (15:00 Std.)

BESTZEITEN

Halbmarathon: 1:24 Std.

Marathon: 3:16 Std.

50 km: 4:39 Std.

100 km: 9:50 Std.

VORBEREITUNG AUF DEN CHIEMGAUER 100

2008 konstant gelaufen; durchschnittlich 50 km/Woche mit Regenerationsphasen

Jan.-Jun. 2009: Training nach eigenem Plan. Ziel: Saisonhöhepunkt Chiemgau.

Zweites Ziel: Form und Spannung halten über 6 Wochen zum zweiten Höhepunkt „Mont Blanc 98 km, 5600 Höhenmeter“

längster Einzellauf: 73 km Rennsteig

längste Trainingswoche: 110 km (4x)

gelaufen in 6 Monaten: 8 Marathon-distanzen (6 x im Training, 1 x Wettkampf)

4 Ultras (50/50/73/50km)

Gesamtumfang seit Januar: 1500 km; 30.000 Höhenmeter (im Spessart)

AUSRÜSTUNG

Schuhe: Salomon XA Pro 3D Ultra

Hose: Salomon EXO II Tight

Shirt: Salomon EXO SS Zip T Brighted

Jacke: Salomon XT Speed Jacket Brighted

Gamaschen: Raidlight

Stöcke: Leki Makalu Carbon

Rucksack: Salomon XA 10+3

IM RUCKSACK: 1 Liter Vitargo Elektrolyte, Mütze, Salztabletten, Erste-Hilfe-Set: Desinfektionsspray, Sprühpflaster, Pflaster, Goldfoliendecke, Photo, Taschentücher, Ersatz-T-Shirt

ERNÄHRUNG WÄHREND DES RENNENS

Salzstangen, getrocknete Pflaumen, Marmorkuchen, salzige Brühe mit Reis, belegte Brötchen (an den Verpflegungsstellen) + 1 Vitargo-Riegel bei km 33

GETRÄNKE: Isotonische Getränke, Cola, Wasser. Gesamt: 9 Liter + 1 Salztablette pro Stunde

WWW.BINZ-ONLINE.COM



Alles, was das Herz begehrt: Als Verpflegung werden Salzstangen, getrocknete Pflaumen, Marmorkuchen, Cola, alkoholfreies Bier, Sportgetränke, salzige Brühe mit Reis, belegte Brötchen angeboten



Geschafft: Nach exakt 15 Stunden erreichen Oliver Binz und seine drei Begleiter um 20 Uhr das Ziel

technisch sehr schwierige An- und Abstiege“ enthalte. Das Höhenprofil hatte erwarten lassen, dass es ab Kilometer 29 knackig werden würde – die Strecke zieht eine nervöse Linie über den Unternberg (knapp 1.400 Meter), runter zur Brandner Alm, auf die Hörndlwand (1600 Meter) und von dort brück hinab – aber so knackig? „Das war nicht vorstellbar“, sagt Oliver.

Er steht am Tisch der zweiten Verpflegungsstelle. Eine Helferin mischt ihm Cola mit Wasser, er nimmt Trockenfrüchte und ein Stück Schokoladenkuchen. „Belohnung muss immer sein“, sagt er. Jetzt besonders: Rund 3:30 Stunden haben er und Willi für die letzten 14,6 Kilometer gebraucht, der Abstieg von der Hörndlwand

hat richtig reingehaun. Sowieso sehr eng und steil, hat der gestrige Regen Wurzeln und Steine des Weges freigelegt und/oder glattgewaschen. „Das war anstrengender als beim Trans Alpine“, keucht Oliver. „Du läufst hier immer zwischen 1000 und 1600 Metern, nahe der Baumgrenze. Oben war’s richtig matschig-schleimig, wir sind über Wurzeln gestolpert und im Boden versunken. Dann kam Geröll, so dass wir teilweise sehr große Ausfallschritte machen mussten. Und das, wenn nach dem Aufstieg die Beine so schwer sind.“

Das Gehen am Stock hilft

Freilich: Er wirkt nicht gequält. Die Konzentration auf den Trail habe auch gut

getan, sagt Oliver. „Diese Art von Abschalten, das suche ich beim Laufen.“ Die erstmals im Rennen eingesetzten Stöcke leisten wertvolle Hilfe, ebenso die Selbstdisziplin: „Am Anfang, bergauf, war ich bei Puls 158 bis 160. Mein Schwellenwert ist 164, also musste ich langsamer gehen und auf 150, 154 drosseln, um nicht zu übersäuern.“

Etwa 650 Höhenmeter, rutschige Wiesen-Trails, holprige Abstiege später: Circa 13 Uhr. Eben sprach Oliver von Gipfel-Euphorie, jetzt darf er sich freuen: auf dem Parkplatz bei Kilometer 55 warten seine Frau Judith und seine einjährige Tochter, die mit ihm angereist sind. Ein Hallo, ein Kuss, ein paar Worte. Die Zeit drängt. Drei bis fünf Minuten soll die Pause dauern. Oliver greift





zu Gummibärchen, Cola, Salzstangen, Iso-star, schluckt die stündliche Salztablette. Es geht ihm ganz gut, „den Umständen entsprechend“. Das Knie kneift ein bisschen, nichts Schlimmes, so weit sich das sagen lässt.

Willi will weiter. Er orientiert sich an Christine, zweitschnellste Frau auf der Strecke und ortskundig. Oliver, etwas später angekommen, schließt sich an. „Für uns ist eine Steigung erstmal nur ein Strich auf der Karte, sie weiß, was sie erwartet und wie man sich die Kräfte einteilt“, erklärt er. Es bleiben ja noch 45 Kilometer und 2000 Höhenmeter.

Gleich nach der Brücke über den Bach führt der Weg auf die grimmig steile Skiabfahrt Richtung Hochfelln – eine Finte.

„Ich habe keine Ahnung, was bei Kilometer 72 oder beim Anstieg zum Hochfelln passiert“



Finisher-Freude: Exakt 15 Stunden benötigte Oliver Binz für den 5. Chiemgauer 100

Der Anstieg beginnt erst bei Kilometer 75. Als die Mittelstation der Seilbahn bei 1.050 Meter passiert ist, nimmt sich die Strecke zurück. Über einen kleineren Anstieg (220 Höhenmeter) führt sie vorwiegend auf Forststraßen herab nach Maria Eck, dann über sanfte, kurze Wellen nach Egg. Oliver hält weiter Kontrolle über seinen Puls, in der Ebene läuft er mit 130 bis 145 Herzschlägen, bergab unter 130. Im Quartett mit Willi, Christine und einem Karlsruher erreicht er die fünfte und letzte große Verpflegungsstation.

Ruhe vor dem Sturm

Sie gönnen sich etwas Ruhe vor dem Sturm des 940 Meter höhergelegenen Gipfels. Es ist kurz nach 16 Uhr, fast drei Stunden vor dem Zeitlimit für den Aufbruch zum Hochfelln-Plateau, mindestens eine Stunde vor dem eigenen Kalkül. Oliver füllt die Speicher auf, isst getrocknete Pflaumen, Salzstangen, Marmorkuchen, ein belegtes Brötchen, trinkt Cola, alkoholfreies Bier, Brühe mit Reis. Willi zieht sich um.

Das hätte er sich sparen können. Kräftige Regenwolken haben sich am Hochfelln versammelt und überschütten die beiden im folgenden Aufstieg. Die Nässe wird kälter, die sechs Kilometer auf relativ guten Wegen ziehen sich. Oliver bremst sich, um Kraft zu sparen und denkt eine wütende Version seines früheren Gedankens: „Wenn ich da

hochkomme, hält mich nichts mehr auf.“

Er kommt hoch, um kurz nach 17 Uhr. „Erschöpft“, wie Oliver erstmals sagt, aber nicht erkennbar ausgelaugt. Es ist zu ungemütlich, um euphorisch zu sein, und ein letzter, jetzt feuchter Abstieg wartet. Die Pause – warmes Isostar, Reiskuchen – „hat richtig gut getan“, wie Oliver gleich darauf bemerkt. Noch drei schroffe Kilometer. Erstaunlich flott und flüssig traben sie die steile Passage hinab, die ihnen wenigstens Geröll und Schlamm erspart. Unten

über den Weissachenbach, dann beginnt die Forststraße. Der Motor läuft, schnurrt fast jetzt, angetrieben von ersten Glückshormonen und rechtzeitig zugeführten Brennstoffen. Das Main-Spessart-Duo überholt mehrere Läufer, nimmt Christine und den Karlsruher wieder auf, erreicht nach 97 Kilometern die bis dahin führende Frau.

Um 19:57 sieht ihn das Stadion wieder, um exakt 20 Uhr macht Oliver den letzten Laufschrift, als Teil des Quartetts. Arme gereckt, Gesicht gelöst, ein „Ja!“ – Trail Running ist wunderbar.

Nach 15 Stunden im Ziel

Als einer von 57 Männern und Frauen hat er die 100 Kilometer gefinisht. Die Zeit, 15 Stunden, ist „der Hammer“. „Und ich hatte im ganzen Rennen keinen echten Tiefpunkt!“ Noch schnell die Regeneration anregen – alkoholfreies Bier, Vitargo, Nüsse, Brötchen –, Tasche packen und ab in die Pension. Das Bett ruft.

Am nächsten Tag kommt eine SMS: „Ich bin total begeistert, mir geht’s super gut.“ Oliver ist 19. geworden in einem sehr schnellen Feld (Sieger Petru Munteanu stellt in 10:45 Stunden einen Streckenrekord auf), hat neun Liter getrunken, 11.000 Kilokalorien verbraucht. Was ist mit dem CCC (Courmayeur - Champex-Lac - Chamonix)? Vor dem Rennen war er nicht sicher, ob er den mit dem UTMB verschwisterten 98-Kilometer-Lauf über 5600 Höhenmeter am 28. August laufen möchte. Jetzt, nach diesem Tag ohne Blasen, Knochenschmerzen und Schürfwunden, ist entschieden: Er fährt.

Die Behörde und der Bergultra

Der 2005 gestartete Chiemgauer ist angekommen – zumindest das Kilometerrennen war in diesem Jahr erstmals ausgebucht. Samt Meilenläufern gingen 116 Athleten auf die Strecke – nach Meinung der „Höheren Naturschutzbehörde“ in München 116 zu viel. Im Juni hat das der Regierung Oberbayern unterstehende Amt einen Brief an Giselher Schneider geschickt, nach dem der Bergultra nicht mehr wie bisher ausgetragen werden könne. „Wirtschaftliche Aktivitäten im Naturschutzgebiet sind verboten“, fasst der Veranstalter das Argument zusammen. In der Tat verläuft ein Drittel der Strecke durch entsprechendes Gelände – auf als

solchen ausgezeichneten Wanderwegen. Und „wirtschaftliche Aktivität“ wird man den Chiemgauer zumindest als Laie kaum nennen. „Das bisschen Geld, was übrig bleibt, wird unter den Helfern verfuttert“, sagt Giselher, der das Rennen, sollte es bei dem Verbot bleiben, zumindest im nächsten Jahr nicht organisieren will. Freilich sei das letzte Wort nicht gesprochen. Er wolle „den Bürgermeister und den Landrat einbinden, um sanften politischen Druck“ auszuüben. Das bringe mehr als eine formale Klage – und sei erheblich billiger.