



[zurück zur Liste](#)

Chiemgauer100 -eine perfekte Vorbereitung zum UTMB-

Kategorien: The North Face Ultra Trail du Mont Blanc , Laufen

Autor: Rüdiger Littwin [soq.de] 04.08.2008

Der Chiemgauer100 wurde von Wolfgang und mir kurzfristig ins Vorbereitungsprogramm für den UTMB am 29.08.2008 genommen. Und ich muss sagen, dass der Respekt vor dem UTMB nach dem Lauf in Ruhpolding noch einmal gestiegen ist. Der Chiemgauer100 kann als 100 Meilen oder als 100 Kilometer Distanz gelaufen werden. Es ist aber auch möglich, an bestimmten Kontrollstellen die Läufe auf eine niedrigere Distanz zu laufen. So kann der 100 Kilometerlauf auch mit 66 km oder 80 km beendet werden. Um es vorweg zu sagen; ich habe an der Kontrollstelle km 74 entschieden, nur die 80 km Distanz zu laufen. Die Teilnehmerzahl für den 100 km Lauf ist auch auf 100 begrenzt. Aber nun der Reihe nach. Samstagmorgen ging es um 05:00 los. Wolfgang und ich sind wieder mit unseren Rucksäcken bepackt. Der Lauf geht über 2 unterschiedliche Rundkurse rund um Ruhpolding. Die zu bewältigen Höhenmeter liegen beim 100er bei ca. 4500 Meter. Die erste Runde wurde vom Veranstalter auch als Prolog bezeichnet. Ein Einlaufen über 26 km. Diese 26 km sind schon nicht einfach. Über moderate Steigungen und teilweise schmalen und mit Wurzelwerk bedeckten Wanderwegen ging es wieder zum Startbereich. Hier beginnt dann die große Runde. Nach einigen Kilometern beginnt der Hammerlauf. Die Steigungen, sowohl bergauf als auch bergab, werden immer steiler. Die Wege immer schmaler und unzugänglicher, und der Untergrund ist matschig und vielfach läuft man durch große Fladen Kuhsch...So läuft, geht oder rutscht man Meter für Meter. Ich stelle fest, dass die Läufer mit Gehhilfen (Trekkingstöcke) im unwegsamen Gelände besser dran sind als ich. Auf der Strecke sehe ich dann auch immer weniger Läufer oder Läuferinnen. Das Feld der 100 hat sich sehr auseinander gezogen. Trotzdem ist man nie so ganz allein. Bei steilen, langen Bergaufpassagen sieht man einige Läufer schon dem Gipfel entgegenziehen, oder man ist selber schon fast oben und sieht die bedauernswerten Geschöpfe, die diese Strapazen noch vor sich haben. Eine Vielzahl der schmalen Wege erinnern an den Panoramaweg beim SwissAlpin. Aber viele Kilometer sind auch schwieriger und unübersichtlicher als der dieser.

Wer meint mit dem SwissAlpin die Spitze der Bergläufe im deutschsprachigen Raum erklimmen zu haben, sollte sich im nächsten Jahr beim Chiemgauer100 anmelden. Hier wird jeder eines Besseren belehrt. So gibt es hier Streckenabschnitte die bei ca. 3 km Entfernung fast 800 Höhenmeter aufweisen, oder Bergabstrecken bei denen man für 5 km eine Stunde benötigt. Bei Kilometer 70 hatte ich das Gefühl, dass bei steilen Bergaufstrecken mein linker Oberschenkel zu Krampfansätzen neigte. Das gab sich aber auf den nächsten Kilometern bis zu Kontrollstelle 74km. Hier mussten die Läufer bis 18:00 eingetroffen sein, um die 100 Kilometer zu Laufen. Nach dem Zeitlimit 18:00 war nur noch die 80 Kilometer Strecke möglich. Ich traf vor 17:00 an dieser Kontrollstelle ein. Hier erwartete mich zu meiner Überraschung meine allerliebste Ehefrau, die für diesen Lauf keine Startgenehmigung mehr erhalten hatte. Mit einigen Läufern, die sich bereits hier befanden diskutierten wir das für und wieder des Weiterlaufen, oder das umschwenken auf die 80 km. Da für diesen Abend noch Regen und Gewitter angesagt war, und bei mir noch die Krampfansätze hinzukamen entschloss ich mich auf die 100 km zu verzichten und wählte die kürzere Strecke.

Aufgrund des Geländes ist die Anzahl der Verpflegungsstationen auch nicht so wie bei einem Stadtmarathon. Hier liegen die Entfernungen schon mal mehr als 10 km auseinander. Die Ausstattung mit Nahrungsmitteln ist aber sehr gut. Über Energieriegel, Schokolode, Kekse, Brot, Nüsse, Rosinen, Gel, Suppe, Brühe, gekochte Kartoffeln und jede Menge unterschiedlicher Flüssigkeit ist für jeden etwas vorhanden. Auch dem Sicherheitsaspekt wurde von Giselher und seinen Mitarbeitern großen Wert beigemessen. So wird jeder Läufer mit seiner Startnummer an bestimmten Kontrollstellen bei der Ankunft als auch beim Weiterlaufen zeitlich erfasst. Diese Daten werden dann über Funk an die Organisationsleitung gemeldet. Damit ist gewährleistet, das zu jeder Zeit bestimmbar ist wo sich ein Läufer gerade befindet.

Giselher hat mit dem Chiemgauer100 einen Lauf in Deutschland konzipiert der seinesgleichen sucht.

ruli

© 2008 soq - Die Sportsuchmaschine. Alle Rechte vorbehalten

