

# I Chiemgau 110 - Erlebnisbericht von Stefan Hentsch



Geschrieben von: Birgit Kröll

Montag, 09. August 2010 um 19:52 Uhr



Nach monatelanger Vorbereitung stand ich am 31.07.2010 in Ruhpolding am Start des Chiemgau 100. Um mich herum noch weitere knapp 100 Teilnehmer. Wohl alle mit dem Ziel, die bevorstehenden 100 Kilometer und 4400 Höhenmeter irgendwie gesund und im äußerst knapp bemessenen Zeitlimit von 18 Stunden hinter sich zu bringen. Gegen 5 Uhr morgens war es dann endlich soweit. In der Morgendämmerung ging es zunächst auf eine rund 26 Kilometer lange Schleife rund um den Rauschberg. Der Streckenverlauf war, bis auf einen ca. 8 Kilometer langen „Alpensteig“, sehr einfach zu laufen. Dabei wurden auch schon die ersten ca. 400 Höhenmeter absolviert.

Im Stadion (Start-/Zielbereich) wieder angekommen, begann nun der eigentliche Lauf. Der erste große Anstieg auf den Unternberg mit ca. 700 Höhenmetern lag vor uns. Die größte Schwierigkeit lag jedoch auf der gesamten Strecke nicht etwa darin, die Berge hinauf zu kommen, sondern wieder von ihnen herunter. Die zuvor tagelangen ergebnisreichen Regenfälle hatten die ohnehin sehr schwierigen Bergabpassagen in schier unüberwindbare Strecken verwandelt. So nahm es größtenteils mehr Zeit in Anspruch, bergab- als bergauf zu laufen. Eisglatte Wurzelpassagen bzw. Felssprünge mit 1,5 Metern Höhenunterschied, da kam Freude auf. Aber wir waren ja alle freiwillig hier.

Die Strecke verlief dann weiter über Stockreit, Weingarten und der Raffner Alm. An der dortigen Verpflegungsstation hieß es dann für mich eher beunruhigend: „Nun geht's aufi.“ Mit „aufi“ war eine Skipiste gemeint, die gut und gerne 50° Steigung aufwies. Hätte man nicht die Streckenmarkierung entlang dieser Piste gesehen, wäre nie einer auf die Idee gekommen, dort hoch zu laufen. Endlich oben angekommen, musste ich meinen Oberschenkeln und Waden schon sehr gut zureden, damit diese ihre Arbeit fortsetzten. Über den Unternbergsattel und der Raffner Alm ging es weiter hinauf, zur Hörndlwand (KM 37). Eine der meiner Meinung nach übelsten Teile der gesamten Strecke lag mit dem Abstieg nun vor uns. Es galt ca. 800 Höhenmeter und rund drei Kilometer unter schwierigstem Geläuf bergab zu laufen. Dem Verschmutzungsgrad der Laufbekleidung meiner Mitläufer nach, haben wohl viele von uns hier mit gesamtem Körpereinsatz gegen die Schwerkraft gearbeitet. Ich weiß nicht mehr, wie oft ich auf dem Hosenboden saß oder auf der Seite lag.

Weiter ging's dann auf Forststraßen zur Jochbergalm und weiter aufwärts zur Hochsattelscharte bis nach Kohlstadt (KM 55). Von dort aus wartete auf uns die nächste Skipiste und wieder einfachere Forststraßen zur Mittelstation der Hochfelln-Seilbahn. Bis Kilometer 75 verlief die Strecke eher unaufgeregt. Die Verpflegungsstation bei Egg (KM 75) mussten sämtliche Läufer bis 18:15 passiert haben, um von dort aus die Reststrecke zu absolvieren. Wer später dort ankam oder sich selbst dazu entschieden hatte, wurde auf die Abkürzungsstrecke bis zum Ziel in Ruhpolding geschickt und lief somit 80 statt 100 Kilometer. Der Ergebnisliste nach bewältigten 55 Läufer die 100 Kilometerstrecke, die ab Egg über den Hochfelln verlief. Der letzte große Anstieg hatte es noch einmal in sich. Etwa 900 Höhenmeter auf den Gipfel des Hochfelln, man musste also noch ein paar Körner übrig haben. Auf dem Weg dort rauf kam ich an einer Gruppe 100-Meilen-Läufer vorbei. 50 von dieser sonderbaren Läufergattung, darunter auch unser Kornelius, sind einen Tag zuvor gestartet, um abenteuerliche 160 Kilometer zu bezwingen. 16 von ihnen gaben sich die gesamte Strecke und mussten ebenfalls, wie wir Kurzstreckler, über den Hochfelln. Bei Kilometer 81 hatten wir den Gipfel erreicht.

Nach 1 Flasche Cola und ein wenig Obst, galt es, wieder von diesem Brocken runter zu kommen. Der Abstieg gestaltete sich als sehr kräfte- und nervenraubend. Wir wurden einen Weg runter geschickt, der die Bezeichnung eigentlich nicht verdient hatte. Und das Ganze nach über 80 bzw. 140 Kilometer. Wurzeln, Steilabbruch und Schlamm. Alles, was man sich nach einem solchen Tag mit diesen Beinen wünscht. Aber auch das haben wohl alle heil überstanden.

Theoretisch verlief nun die restliche Strecke bis zum Ziel abwärts, aber eben nur theoretisch. Immer wieder galt es, ein paar Höhenmeter hinter sich zu bringen. Mal 100, mal 50, dann wieder 200; zermürend und sehr kräftezehrend.

Nach offiziellen 14:47:52 Stunden war es dann endlich soweit, mein Laufkumpan Ralf und ich liefen um kurz vor 20:00 Uhr ins Ziel ein. Dort wartete auf uns, neben einem reichhaltigem Buffet, reichlich mineralhaltigem Getränk, viel Kuchen und einer wohltuenden Massage ein unbeschreibliches Glücksgefühl, es geschafft zu haben.

Zuletzt aktualisiert am Montag, 09. August 2010 um 19:57 Uhr