

**Foto's: Affa**  
**Foto 1: Horndlwand**  
**Foto 2: Gail en Sally**

## **”Vrouwen ! ; je moet ook altijd op hun wachten. ”**

Half juli was er voor de tweede keer een 100 mile en een 100 km bergloop in de Alpen, 40 km vanaf Salzburg, de Chiemgauer100.

Slechts zes ‘man’ deed de 100 mile met 6600 hoogtemeters, waarvan er vier het gehaald hebben.

De start is 's avonds en er werd van te voren aangegeven dat de markering summier is en een kaart kunnen lezen dus noodzakelijk is.

Eén van deze zes 100 milers was de organisator zelf, Giselher Schneider. Zijn favoriete stratenloop is de Spartathlon en zijn favoriete trail is de Hardrock 100. (zie web-log op 18 juli j.l.). Zo'n soort loop moest er ook in Europa komen, vond hij. Dus organiseerde hij deze bergloop.

In ons hotel zaten nog meer doorgewinterde 100 mile berglopers. Twee Canadese stelletjes waren speciaal voor de 100 km bergloop hier heen gekomen. Natuurlijk waren we direct druk in gesprek over allerlei mooie loopjes en al snel vertelden ze dat hoe minder vlak het is, hoe liever het hun is.

De organisatie waarschuwde op de website dat er technisch lastige klimmen en afdalingen in zitten waarbij je geen hoogtevrees moet hebben.

Ook bij de 100 km bergloop werd er vanuit gegaan dat je de route op de kaart kan vinden, als de markeringen ontbreken. Want naast lintjes waren er pijlen, maar die waren van een soort (milieuvriendelijk) meel en die konden dus verdwijnen door regen.

En inderdaad de kaart bleek handig om na het verdwalen het parcours weer terug te vinden. Want afgeleid door de zorg voor een gevonden portemonnee mis je zo een pijltje. Op de 75 km is het eliminatiepunt. Na 19:00 mag niemand hier verder en dus de laatste berg niet meer op.

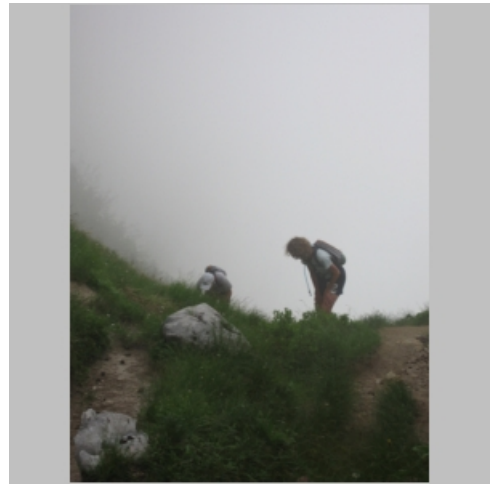
Volgens de beschrijving is het 100 km bergloop met 4400 hoogtemeters, verspreid over voornamelijk drie bergen, waarbij je van 700 m tot 1600 m klimt en weer daalt.

Naast rennen, klimmen, afdalen moet je soms letterlijk op handen en voeten over rotsblokken heen klauteren, m.n. de laatste berg. Benen van 2 meter zou hier wel handig zijn. Af en toe ga je over prikkeldraad heen of door een weiland en er zijn ook stukken met asfalt (7%), vooral rond de verzorgingsposten.

Het parcours gaat verder over alpine paadjes, grind, rotsen, rolling stones en een skihelling van gras die vol onbekende, maar erg mooie bloemen staat. De vlinders fladderen daar om je heen.

De luchtvochtigheid was 65-70%, dus prima te doen en aan het einde van de dag op 1600 m was het zowaar, ondanks het zonnige zomerweer, een beetje fris.

Jos Broersen had last van zijn maag en besloot, met nog 3 weken Trans Gaulle voor de boeg, bij 66 km te stoppen. Ook de ervaren Canadese ultralopers Rob en George moesten vandaag de strijd staken, in tegenstelling tot hun vrouwen die prima liepen. En terwijl de drie heren gezamenlijk aan het bier bij de finish wachtten merkte Jos op: "Vrouwen! , je zit er ook altijd op te wachten."



Er werd een natuur/ trail/ erlebnislauf beloofd en die kregen we ook.

Mooie slingerpaadjes naast de 'afgrond', prachtige uitzichten, lekker klauteren en bijzondere flora. Leuk dus!

De sfeer was gemoedelijk en de organisatie was prima. Goede verzorging onderweg en binnen een week hadden we het dry-fit finishers T-shirt al in huis.

Prisca