

Der Bescheidwisser

Flow, Cola und Hörndl

Posted in [Spocht](#) by [beschidwisser](#) on 8. August 2021

Bergen im Chiemgau, 31. Juli 2021, kurz vor 5 Uhr morgens. Die Dämmerung hat noch nicht begonnen. Der Sportplatz des TSV Bergen ist in Flutlicht getaucht. Gerade hat es zu regnen aufgehört. Die Nacht durch hat es geschüttet. An die hundert Läufer versammeln sich. Manche in Goretex-Jacke und langen Hosen, andere in Singlet und Split-Shorts. Die Wettervorhersage ist unsicher. Die übliche Vor-Start-Stimmung: angespannt heiter. Die Heimgartler Frank und Christian schießen noch ein paar lustige Fotos. Manuel von unserem Team Forstenrieder Park tippt auf seiner GPS-Uhr herum. Er hat etwas vor heute.

Ich erkläre allen Umstehenden, wie wichtig es ist, in mäßigem Tempo zu starten, damit die Kraft für die vollen 100 Kilometer reicht. Dann ruft einer der Organisatoren »Und los!«, und ich renne selbst zu schnell los. Ich laufe die ersten Anstiege mit der Spitze.

Es ist bescheuert, aber es macht Spaß, und nur zum Spaß bin ich ja hier. Ein langer Asphalt-Downhill, Pace glatte 4 Minuten pro Kilometer. Das kann nicht lange gutgehen. Nach drei Stunden, 21 Minuten bin ich von der ersten Schleife der Strecke zurück am Stadion. Genau eine Stunde schneller, als ich vorher veranschlagt hatte. Ich halte mich für meine Verhältnisse kurz an der Verpflegungsstation auf – bemerke aber nach hundert Metern, dass ich meine gesamte Verpflegung für die nächsten Stunden in meinem Dropbag vergessen habe. Also zurück, nochmal Dropbag ausfindig machen, Verpflegung in die Weste stopfen und wieder los. Ein paar der herausgelaufenen Minuten schon wieder verplempert.



Auf den Kuhweiden am Unternberg (Foto: Uli von Grossmann)

Die erste Hürde der zweiten Schleife ist die höchste: der Hochfelln, 1100 Höhenmeter am Stück, so mag ich das. Ich schließe auf zu Manuel, dem solche Missgeschicke an Verpflegungsstationen nicht passieren. Wir laufen zusammen, ich ziehe vorne weg, verträdele etwas Zeit an der Verpflegungsstation am Gipfel, wir laufen zusammen weiter. Der für mich unterhaltsamste Teil des Rennens beginnt, knapp 20 Kilometer mit Manuel über die ruppigen, manchmal matschigen Trails zwischen dem Hochfelln und der Jochbergalm. Wir reden, lachen und laufen dabei nicht langsam, darauf achte ich. Manuel hat schließlich was vor.

An der Jochbergalm beginnt ein besser laufbarer Streckenabschnitt. »Auf geht's, Manuel!«, rufe ich. Manuel zieht an und beginnt ein furiose Jagd auf die Führenden. Er wird als Vierter ins Ziel kommen, zehn Minuten hinter dem Sieger, gut zwei Minuten hinter dem Dritten.

Bei der Verpflegungsstation im Röhthelmoos habe ich eine etwas längere Pause vorgesehen. Sie wird noch länger. Ich hantiere umständlich mit meinen Getränkepulvern, die netten Helferinnen füllen meine Flaschen und erklären mir das Buffet. Leider fühlt sich mein Magen unwohl, mein altes Leiden bei langen Rennen, ich kann das Buffet nur mit den Augen bewundern. Als die Helferinnen mich höflich darauf aufmerksam machen, dass es vielleicht mal Zeit zum Weiterlaufen wird, höre ich auf sie, muss allerdings einen Kilometer später schon die nächste Pause einlegen, im Gebüsch. Es wird leider nicht die letzte solche bleiben.

Ein paar hundert Meter noch, dann stehe ich vor der Hörndlwand, dem fiesesten Anstieg der Route. Beim Recce-Lauf mit Manuel vor zwei Wochen bin ich die steilsten 450 Höhenmeter in 27 Minuten hochgelaufen. Jetzt brauche ich 33 Minuten. Es ist ein glitschiger, wurziger, gerölliger, unrythmischer Anstieg. An einer Stelle hat es einen Baum umgehauen. Die Umgehung führt steil durch feuchte Erde. Ich rutsche weg und haue mir das Knie an. Physisch harmlos, aber demoralisierend.

Oben auf dem Hörndl-Plateau ist die Stelle, an der mich beim Chiemgauer immer die Dankbarkeit überkommt. Hier, an diesem entlegenen Ort, ist ein Verpflegungspunkt. Eine Familie hat Getränke für die Läufer – den Berg hochgeschleppt! Großartig. Ich möchte nicht mehr als unbedingt nötig zu mir nehmen, hinter mir kommen ja noch einige Läufer. Nimm, so viel du willst, sagen sie, wir haben genug hier.

Das sind die Momente, die den Chiemgauer 100 zu einem besonderen Rennen machen. Er war bei seiner Gründung im Jahr 2005 einer der allerersten Langstrecken-Trailläufe in Europa. So etwas kannte man vorher nur aus Amerika. Inzwischen gibt es unzählige andere solcher Läufe, manche mit mehr Blingbling. Der Chiemgauer hat sich den Oldschool-Flair bewahrt, und das ist gut so. Hier gibt es keine Pflichtausrüstung und keine UTMB-Punkte. Es geht schlicht ums Laufen in einer wunderschönen Gegend. Man spürt, dass der Lauf feste Wurzeln in dieser Gegend hat. Nur hier habe ich erlebt, dass ein Bauer mich vom Traktor aus anfeuert, statt mich anzuschauen wie einen Außerirdischen in Shorts. Diesmal steht kein Geringerer als der Klasseläufer Florian »Flow« Neuschwander, der in der Nähe wohnt, an der Talstation des Unternberg-Lifts und muntert die Läufer auf.

Der Chiemgauer ist zutiefst verbunden mit dem Namen seines Gründers Giselher »Gi« Schneider, selbst Läufer mit einem beeindruckenden Palmares (unter anderem 7. Platz beim Hardrock 100, 4. Platz beim UTMB). Bis 2020 hat er den Chiemgauer Jahr für Jahr auf die Beine gestellt. Zuletzt nicht mehr ganz mit der alten Begeisterung. Der Chiemgauer schien nicht mehr einzigartig und unersetzlich. Die Startplätze waren nicht mehr ganz so heißbegehrt. Gi sprach vom Aufhören. Es gab das Gerücht, die 16. Ausgabe im Jahr 2020 sei die letzte. Dann aber stellte Gi bei deren Schlussfeier in Ruhpolding eine Gruppe junger Läufer aus Bergen vor, die den Chiemgauer weiterführen wollte. Ich bin nicht sicher, ob sie sich im Klaren darüber waren, was sie auf sich nahmen, aber ich bin sehr froh, dass sie es getan haben. In der 17. Ausgabe zeigt sich eine fruchtbare Mischung aus Gi'scher Erfahrung und jungem Elan.

Für mich war der Chiemgauer im Jahr 2015 der erste richtige Ultra-Traillauf, siehe [diesen](#) ZEIT-Artikel. Es war ein gewaltiges Abenteuer damals. Ich bin seither nicht wieder von diesem Sport losgekommen, habe weitere Höhepunkte erlebt und einige Tiefpunkte und bin immer wieder zum Chiemgauer zurückgekommen. Hier habe ich 2018 die 100 Meilen geschafft. 2020 bin ich an ihnen gescheitert. Es war der heißeste Tag eines heißen Sommers, zu heiß für mich zum Laufen. Es wäre allerdings zu einfach, jenes DNF nur auf die Hitze zu schieben. Der Läufer Tobias altert nicht langsamer als der Chiemgauer. Ich habe eine anstrengende Arbeit und eine sechsköpfige Familie in München und Südtirol, was gerade zu Zeiten von Corona und Reisebeschränkungen kein Spaß ist. Wer 100 Kilometer oder gar 100 Meilen laufen will, muss es wirklich wollen. Es ist mir nicht nur jenes eine Mal passiert, dass ich einfach stehengeblieben bin.

Diesmal nicht. Beschwingt vom »Flow« laufe ich in die letzten von 75 Kilometern zur Verpflegungsstation am Staudigl. Doch der Schwung hält nicht lang. Mit kraftlosen Beinen und schwerem Atem erreiche ich den Staudigl. Da steht Cola. Mag ich eigentlich nicht, aber bevor mein Gehirn die Abneigung in einen Gedanken fasst, greift meine Hand zu. Ein Zuckerschub durchflutet meine Adern. Der Magen begrüßt das braune Getränk überrascht wohlwollend. Cola! Meine Rettung, zumindest vorläufig. Gestärkt laufe ich weiter. Der biestige Anstieg vor Egg erschreckt mich nicht, ich bin gewarnt von unserem Recce-Lauf. In Egg noch eine Cola. Und noch eine für die 8 Kilometer bis zur nächsten Verpflegungsstation in Oberscharam, wo ich mit meiner Frau und unseren zwei jüngsten Kindern verabredet bin.

Dorthin führt von Egg ein langer, welliger ziemlich gut laufbarer Trail, und gerade als ich finde, dass ich ihn ziemlich gut laufe, kommen wie aus dem Nichts von hinten Dominic, mit dem ich auf der ersten Schleife ein paar Kilometer gelaufen bin, und ein Franzose angefliegen – nachdem mich trotz aller Missgeschicke seit Stunden niemand überholt hat. Mist. Die beiden laufen deutlich schneller. Ich versuche nicht, dranzubleiben.

In Oberscharam trinkt mein Sohn den Läufern die Cola weg. Ich jammere meiner Frau kurz was vor, zwingt mir ein Gel rein, übergebe ihr die Stöcke und die Regenjacke. Es sind nur noch 14 Kilometer. Dominic läuft wieder los, ich folge wenige Minuten später. Kaum bin ich wieder auf der Strecke, sehe ich von Westen tiefdunkle Regenwolken heranziehen und höre Donner grummeln. Gerade jetzt wäre die Regenjacke praktisch. Zehn Kilometer vor dem Ziel, auf einem sanften Schotterdownhill, fährt mir ein Krampf in den rechten Beinbizeps, so heftig, dass ich stoppen möchte. Wenn ich jetzt wandern muss, brauche ich noch zwei Stunden. Im Regen. Ich laufe vorsichtig weiter, lockermachen, kleine Schritte, neutrale Hüfthaltung. So schaffe ich es gar nicht so langsam bis ins Ziel, das man auf den letzten Kilometern entnervend umständlich umkreist. Dann, endlich, der Sportplatz, der Fußballrasen. Ich beschleunige. »Da kommt einer in unserem Alter!«, ruft der Sprecher. Johlen und Klatschen. Ich bin 49 Jahre alt. Und jetzt bin ich überglücklich und lasse es die Umstehenden wissen. 13 Stunden, 45 Minuten! Genau eine Stunde schneller, als ich es mir vorher als kühnes Ziel gesetzt hatte. Platz 11.

Etwas weniger Betulichkeit an den Verpflegungsstationen, ein Ausflug weniger ins Gebüsch, einmal weniger von der Rennstrecke abkommen, und ich hätte in die Top Ten laufen können. Hätte, könnte, sollte, wollte. Ein gewitzter Rennläufer wird nicht mehr aus mir. Das passt schon.

Wäre es ein Rennen wie jedes andere, würden die Teilnehmer sich nun rasch wieder in alle Richtungen zerstreuen mit ihren Finishermedaillen. Aber nicht beim Chiemgauer, da gibt es kein Billigblech im Ziel. Am nächsten Morgen, kalt und regnerisch, kommen die Läufer wieder am Sportplatz zusammen, humpelnd und strahlend, feiern die Siegerinnen und Sieger, die großartigen Helfer und Organisatoren und sich selbst. Und dann wird noch die schönste Nachricht des Tages verkündet: Es geht nächstes Jahr weiter mit dem Chiemgauer. Bin dabei.

Tobias Härter

Werbeanzeigen

[Fotos] Sehen Sie, mit wem Fabian Kahl heute verheiratet ist
[Fotos] Sehen Sie, mit wem Fabian Kahl heute verheiratet ist
Cars And Yachts [READ MORE](#)

Teilen Sie dies mit:



★ Gefällt mir

Gib das erste „Gefällt mir“ ab.

Ähnliche Beiträge

[Schicksalsberg Hochfelln – ein Bericht vom 11. Chiemgauer 100](#)
27. Juli 2015
In "Aktuelles"

[Stufen, Steine, Steilküste – ein Bericht vom Madeira Island Ultra-Trail 2017](#)
5. Mai 2017
In "Spocht"

[No sleep till Bruneck](#)
15. August 2015
In "Südtirol"

Tagged with: [Trailrunning](#), [Ultralaufen](#)

leave a comment

← [Stufen, Steine, Steilküste – ein Bericht vom Madeira Island Ultra-Trail 2017](#)

Kommentar verfassen

Gib hier deinen Kommentar ein ...

Kategorien

[Kategorie auswählen](#)

Tags

[Android Bericht](#)
[Bewusstsein](#) [Bruneck](#)
[Bulldozer](#) [Chiemgauer](#) [100 Evolution](#)
[Freeschreiber Geist](#)
[Gestegesichte](#) [Google](#)
[Hamburg Höhenweg](#) [Inception](#) [iOS](#)
[iPhone](#) [Larkin Lyrik](#) [Madeira](#)
[MIUT](#) [Nobelpreis](#) [Physik](#) [Privatsphäre](#)
[Psychologie](#) [Rembrandt](#) [Romanik](#)
[Schlafen](#) [Schmuggler](#) [Seele](#) [Sport](#)
[Steinzeit](#) [Sterzing](#) [Street View](#)
[Subjektivität](#) [Südtirol](#)

[Trailrunning](#)

[Twitter](#)

[Ultralaufen](#)

[Zukunftskongress](#)

[Biogroll](#)

[Größer geht nicht](#)
[Hohe Luft](#)
[mental_floss](#)
[Short Sharp Science](#)
[The Loom](#)

[Mein Twitterfeed](#)

Letztes Wochenende bin ich ein langes Trailrennen durch die Chiemgauer Alpen gelaufen. Wie es mir erging, steht hier [beschidwisser.wordpress.com/2021/08/08/flo...](#)
1 hour ago

Der großartige François D'Haene hat wieder einen rausgehauen [twitter.com/iRunFar/status...](#)
3 weeks ago

[@climatemodeler](#) [@iRunFar](#)
Thanks for clarifying!
3 weeks ago

[@iRunFar](#) Did the three men's leaders get off-route? The satellite tracking site looks like that <https://t.co/NWze8e9E4e>
3 weeks ago

Mein Portrait von Ada Lovelace, der Begründerin der Informatik [zeit.de/zeit-wissen/20...](#)
1 month ago

[@beschidwisser](#) folgen

RSS



Seiten

[Impressum](#)