

## Mein dritter Anlauf

Bisher bin ich über die Anmeldung nicht hinausgekommen. Im Jahr 2015 hatte ich mir im allerletzten (ja richtig, allerletzten) Trainingslauf bei Dunkelheit ohne Lampe meinen großen Zeh derart geprellt, dass ich absagen musste. Sogar die Dropbags hatte ich schon vorbereitet und lagen griffbereit im Flur. Danach war etwas die Luft raus und ich war auf so langen Distanzen nicht mehr unterwegs.

Erst 2019 erfuhr ich dann, dass Gi nur noch einen einzigen Chiemgauer 100 durchführen will, also den im Jahr 2020. Er hatte schon längere Zeit nachgedacht, die Orga an den Nagel zu hängen, aber nun war es wirklich so weit. Und damals war



noch offen, ob Gi ein Nachfolger-Team finden wird, und wie und ob der Ultralauf überhaupt noch fortgeführt werden kann. Mit diesen Vorzeichen versuchte ich dann für das Jahr 2020 nochmal einen Anlauf, musste aber letztendlich wegen zu wenig Trainingspensum bzw. Überlastung im Training passen. Ich wollte zu dieser Zeit auch ein eigenes Videoprojekt vom Training bis zur Teilnahme drehen. Titel: „Going my way to Chiemgauer 100“. Das Titelbild und Material für die ersten zwei Minuten waren schon im Kasten, aber dann halt umsonst. Oder doch nicht?

## Februar 2022

Jetzt oder nie. Ich hatte mich angemeldet. Und zwar bei der zweiten Austragung der Neuauflage mit dem Basecamp in Bergen. Wohlwissend und überlegt, dass ich jederzeit absagen und die Reißleine ziehen konnte. Aber das Laufen war aktuell wieder recht gut möglich. Das vierköpfige Orgateam hatte 2021 eine mega Premiere hingelegt und startet nun ins Folgejahr. Während des Winters konnte ich mit etlichen Skating-Einheiten in Ruhpolding und Reit im Winkl gut an meiner Grundlagenausdauer arbeiten. Wenn ich dann noch in den Frühlingsmonaten an den Wochenenden einige längere Bergläufe raus hau, dann muss es ja irgendwie klappen. Und pro Woche 1-2x wieder mit dem Rennrad in die Arbeit? Das passt. Es ging gut bis zur letzten Woche im Juli. Die letzte Woche! Da war nämlich dann ein dreitägiger Workshop inkl. Abendprogramm mit über 30 Kollegen aus der Arbeit anberaunt. Mein Kopf hämmert mir permanent vor: Hoffentlich bringe ich da keine Seuche und auch keinen Infekt nach Hause. Ergebnis: Alles gut gegangen, sogar inkl. Chiemgauer Firmenlauf in der Biathlon Arena. Aber da war ja eh Zurückhaltung angesagt und nach 7,15 km und vier Runden war bei mir Schluss.

## Der Start

Um 4:30 Uhr steige ich in Bergen aus dem Auto. Bewaffnet mit meinen Dropbags. Als Ersttäter hat man da noch nicht so die Ahnung. Es waren einige. Eigentlich hätte ich mir vorne beim Netto einen Einkaufswagen holen müssen, um damit meine Dropbags vorzufahren. Aber irgendwie schaffte ich es auch so. Das Wetter meinte es in der Nacht zuvor nicht so gut mit den 100 Meilern, die hat es heftig erwischt um ca. 20 Uhr. Und jetzt am Morgen nieselte es immer noch leicht. Wie immer hängen die Regenwolken im Chiemgau und Berchtesgadener Land besonders lange fest.



Ich versuche die unglaubliche Stimmung am Morgen in mich aufzusaugen. Die Anspannung, die Unwissenheit und die Nervosität, was in den nächsten 20 Stunden passieren kann, lassen mich nachdenken. Es ist dunkel. Es wird nicht viel geredet. Die Läufer verstecken sich unter irgendeinem Vordach oder Zelt, um nicht schon vor dem Start nass zu werden. Um 4:50 Uhr bittet uns Meikl, der Stadionsprecher, dass wir uns in die Startaufstellung begeben sollen. Noch ein kurzer Check, ob der GPS Tracker an seinem richtigen Platz

sitzt, und dann stehe ich auf der Tartanbahn am Start. Der Himmel öffnet sämtliche Schleusen und es beginnt zu schütten. Von mehreren Seiten höre ich „Das kann ja nicht sein!“. Etwas verspätet, um 5:02 Uhr werden wir auf die Strecke geschickt, und mein bisher größtes Lauf-Abenteuer beginnt. Auf den ersten zwei Kilometer quer durch Bergen kracht es neben uns immer wieder mal so heftig, dass man den Wumms sogar im Magen spürt. Aber das alles hat einen anderen, und zwar erfreulichen und traditionellen Hintergrund: Ein Hochzeitspaar wird gerade an ihrem wichtigsten Tag im Leben aufgeweckt.

## Die erste Schleife

Ich starte im hinteren Viertel des Feldes und versuche, nicht auf den ersten Kilometern schon zu überpacen. Mir schwirrt ein Satz im Kopf rum, den ich mal irgendwo gehört hatte: „Wenn du bei einem 100 Kilometer Ultra-Berglauf im Ziel ankommen willst, dann musst du langsamer starten als du selber glaubst. Viel langsamer.“ Nun ja, der 5:30er Schnitt zeigt, ich habe das nur halbherzig erfüllen können. Aber mal schauen. Dafür war ich über meine Stirnlampe heilfroh, ich hatte nämlich lange überlegt, ob man Ende Juli in unseren Breitengraden um 5 Uhr früh wirklich noch unbedingt eine braucht. Meine Trainingseinheiten hatte ich nie so früh durchgeführt. Die Antwort: Ja! Doppelt Ja! Besonders wenn es regnet und die Wolken keinen Bock haben, die

Dämmerung durchzulassen. Nach ca. einer Stunde lässt der Regen nach und es wird langsam etwas heller. Es rollt gut dahin, ich versuche meinen Puls immer unterhalb 150 zu halten. In manchen kurzen Rampen klappt das nicht immer, aber ok. An VP1 fülle ich mir die Flasche wieder mit Wasser auf und begeben mich in den wunderschönen, aber steilen Trail hinauf zum Schnappenkircherl. Während des Aufstiegs drücke ich mir den ersten Müsliriegel rein und versuche, nicht daran zu ersticken. Ist super, wenn man aus Fehlern auch wirklich lernt :-). Am Kircherl oben angekommen, wandert der Blick weit hinaus in Richtung Chiemsee. Einige Läufer genießen die geniale Aussicht und machen Fotos. Nach dem Kircherl geht es weiter, vorbei an der Staudacher Alm und dann über einen schönen Singletrail rüber ins "Sumpfgebiet" der Vorderalm. Die Holzstege haben auch schon mal bessere Zeiten gesehen, sie sind wackelig und ich bin froh über meine Stöcke. Aber nur kurz, denn plötzlich habe ich nur noch die obere Hälfte des Stockes in der linken Hand. Ich dreh mich um, die untere Stockhälfte steckt lustig im Baatz. Na toll. Mit

prüfenden Blick beginne ich eine provisorische Reparatur: Einfach wieder zusammenstecken. Jetzt nur noch 14 Stunden lang dran denken, dass ich das Teil nicht noch weitere x-Mal zerstöre. Ich schnappe mir an der VP6 eine Handvoll Nüsse, fülle wieder meine Flasche und marschiere durch die nassen Wiesen weiter zur Querung rüber ins



Eschelmoos. Dort angekommen, freue ich mich auf acht einfachere Kilometer bergab, die uns wieder zurück ins Basecamp am Sportplatz in Bergen führen sollen. Auf Höhe Kohlstatt haben wir eine gemütliche Läufergruppe beisammen und jeder erzählt, wo und was er schon alles an Läufen erlebt hat. Da waren krasse Sachen dabei. Die kleine Umleitung mit 150 Höhenmeter wegen einer Straßensperre bewältigen wir rasch gemeinsam. Zurück im Stadion lasse ich mir zehn Minuten Zeit und wechsle neben meinem Laufshirt auch meine völlig durchnässten Socken und Schuhe. Es sieht nun nach einem trockenen Samstag aus und ich möchte keine Blasen riskieren.

## Die zweite Schleife

Unmittelbar nach dem Stadion beginnt der Anstieg zum Hochfelln. Wir schreiben Kilometer 35. Vorerst auf einer Forststraße, auf der ich schnell wieder einen guten Rhythmus finde. Ich rufe meine Frau an, um ihr stolz meinen Zwischenstand zu präsentieren. Sie steht aber gerade in der Schlange beim Bäcker an, die Kinder wollen nämlich Frühstück :-). Zwei Minuten später telefonieren wir noch einmal, sie vergleicht meine Zeiten mit der Tabelle, die ich ihr gestern zuhause in die Hand gedrückt habe - Und sie warnt mich, dass ich zum jetzigen Zeitpunkt fast

eine Stunde schneller bin als meine selber durchgerechnete Prognose. Hmmm, ist das gut? Naja, etwas Reserve für hinten raus kann ja nicht schaden. Auf der Bründling Alm ist die Hälfte des Anstieges geschafft und man würde jetzt den Gipfel des Hochfellns erkennen können. Heute nicht, der Gipfel ist in Wolken. Meine vordere Wasserflasche ist bereits leer, aber ich bin zu faul



den Rucksack abzunehmen und die zweite Flasche aus dem Hauptfach zu tauschen. Immerhin hat es auch keine 30 Grad wie die Tage zuvor. Jetzt gut durch den Steilhang und den anschließenden Südhang kommen und ich habe die 1000 Höhenmeter geschafft. An der Außenwand des Seilbahngebäudes ist die VP8 aufgebaut. Es ist saukalt und windig. Trotzdem schlüpfte ich

wieder in ein trockenes Laufshirt, das ich in meinem Dropbag deponiert habe. Ich versorge mich ausreichend mit Wasser, Iso und Cola. Zum Futtern gibt's Salzkartoffeln, Nüsse und Bananen. Ich bedanke mich herzlich bei den Helfern und nehme jetzt den Downhill über den Thorausattel zum Eschelmoos in Angriff. Einer meiner Lieblingsstrecken am Hochfelln. Auch bei touristischem Hochbetrieb ist dieser Teil immer recht still und verlassen. Kurz bevor ich das Eschelmoos, erreiche werde ich wieder von Alma aus Lettland überholt. Bergab ist sie immer schneller,

bergauf konnte ich sie einige Male überholen. Es folgt nun der mühsame Aufstieg zur Bischofsfellnalm, bei dem ich mir laut Streckenplanung vorab im Internet nicht ganz sicher war, ob man noch den Schlenker zur Hinteralm einlegen muss. Ich beobachte einige Läufer vor mir, die bereits links in den Steig abzweigen und folge ihnen. An der höchsten Stelle und Übergang zwischen Grundbachalm und Jochbergalm sitzen zwei Läufer in der Wiese und schwärmen von diesem tollen Aussichtsplatz. Ich gebe ihnen recht, ich genieße dieses Teilstück in meinen Trainingsläufen normalerweise auch immer, aber mittlerweile meldet sich mein Körper immer häufiger mit einigen kleinen Wehwehchen und schweren Beinen. Zu diesem Zeitpunkt liegen bereits ca. 55km und 3000hm hinter mir. An der Jochbergalm ruft mir ein Helfer zu, ob ich Wasser oder Iso benötige. Hier habe ich gar nicht mit einer VP gerechnet, aber nehme das Angebot dankend an. Es ist Pele, der uns Läufer versorgt.



Wir kommen kurz ins Gespräch und ich erzähle ihm augenzwinkernd, dass ich langsamer machen muss, weil meine Frau heute bei einer Geburtstagsparty zu Gast ist, und dort gibt es abends ein Spanferkel. Das möchte sie auf gar keinen Fall verpassen. Sie möchte aber auch meinen Zieleinlauf nicht verpassen. Ganz schön kompliziert :-). Also darf ich nicht zu früh in Bergen sein, was mir mittlerweile ziemlich entgegen kommt. Gut gestärkt beginne ich mit der Querung zur Rechenbergalm. Diese Strecke ist Neuland für mich, der schmale Trail gefällt mir. Ein Meilenläufer stolpert ca. 20 Meter vor mir über eine Wurzel und legt sich auf seine volle Breitseite. Ich frage nach ob alles ok ist und bekomme eine fast gekränkte Antwort zurück: "Ja, alles ok. Nicht mehr so leicht mit der Koordination". Zur Rechenbergalm runter zieht Alma wieder an mir vorbei. Es folgt ein zähes Stück Forststraße, eigentlich recht flach, aber für mich in meinem jetzigen Zustand nicht mehr lauffähig. Bin doch schon ziemlich durch. Am Kanonenpass werde ich von Tobi und seiner Familie erwartet und motiviert, die schon seit über eine Stunde auf mich warten. Irgendwie habe ich mich mit der Zeit für den Streckenabschnitt vom Hochfelln bis hierher ein bisschen verschätzt. An der Langerbauer Alm (VP9) treffe ich meine Eltern, die es sich nicht nehmen ließen, mich zu sehen und anzufeuern. Es ist 14:15 Uhr und ich habe über zwei Stunden Vorsprung auf die Cut-Off Zeit. Nun stehe ich vor der Entscheidung, ob ich verkürzen soll auf 90km und 1300hm weniger. Die Antwort fällt mir leicht: Niemals würde ich es mir verzeihen können, jetzt abzukürzen, wo ich doch schon so weit gekommen bin. Zumal ich den Westanstieg auf das Hörndl erst vor einem Monat hoch bin und ich den gar nicht so schlimm finde. Voll motiviert laufe ich von der Langerbauer Alm durchs Röthelmoos zum Einstieg. Bis zum Plateau oben kann ich wieder



zwei Kilometer- und zwei Meilenläufer einsammeln. Freundlich werde ich an der VP empfangen, die Helfer fragen mich was sie mir gutes tun können. Ich antworte mit "Ein paar Schluck Cola, ihr habt's ja alles mühsam rauftragen müssen". "Nein, es ist genügend da! Trink, soviel du willst. Und nimm noch so einen Riegel mit. Du wirst ihn brauchen."

Einfach unglaublich, vielen Dank! Während ich mich anschließend den fürchterlich verblockten Abstieg ins Ostertal mit gezogener Handbremse hinab plage, zieht es hinter mir immer mehr zu und Donnergeröll ist zu hören. Ich habe aber Glück und werde zu diesem Zeitpunkt noch nicht nass. Die Brander Alm lasse ich "rechts" liegen, da mir gerade nichts an Getränke oder Essen fehlt, es geht weiter an der Simandl Alm vorbei in Richtung Unternberg. Dort wäre mir der Abstieg über die Forststraße lieber als der Steig, aber ich halte mich akkurat an die

Wegmarkierung. Unerwartet werde ich abgelenkt durch permanente Benachrichtigungen auf meiner Uhr. Anscheinend fangen meine Arbeitskollegen gerade an, die Fotos vom gestrigen Sommerfest in der Gruppe zu verteilen. Na toll. Nach gefühlt 15 Minuten Dauervibrationsalarm überlege ich, ob ich die Gruppe stummschalten soll, weil ich Sorge um meinen Akku habe - lasse es aber dann doch sein. Mittlerweile bin ich in Brand angekommen und lege einen fünfminütigen Stopp an der Staudigelhütte (VP10) mit Salzkartoffeln, Keksen, Salami und viel Wasser, Iso und Cola ein. Jetzt folgen die hundsgemeinen 350hm von Gi seiner Extrarunde rauf zum Haßlberg und dahinter wieder runter nach Egg. Ich erinnere mich erst spät daran, dass ich den steinigen Trail mal in die andere Richtung unterwegs war, als ich über die Strohschneid auf den Felln gewandert bin. Kurz vor der VP11 in Egg laufe ich noch dem Gerhard vor die Fotolinse bevor es langsam zuzieht. Ganz trocken werde ich es wohl nicht mehr nach Bergen schaffen. Unterdessen bestätigt sich allmählich der Verdacht, dass ich im Ziel ca. 104km auf der Uhr haben werde. Uff, das zieht sich jetzt wie Kaugummi. Am Chiemgau Coaster gießt es in Strömen - ich überwinde meine Sturheit, was gar nicht so leicht ist und ziehe mir doch noch die Regenjacke an. Den wunderbaren Trail zur Dieselbachstube kann ich nicht mehr genießen und muss immer wieder zwischen langsam traben und gehen wechseln. Irgendwann schaffe ich es doch noch und stehe an der allerletzten VP in Oberscharam. Nochmal was essen, Flasche auffüllen und ab gehts auf



die letzten 10km. Nach 150m drehe ich wieder um weil ich die Stirnlampe im Dropbag vergessen habe. Jetzt aber wirklich los. Mein Gefühl, dass ich diesen Lauf nach Hause bringen werde, wird immer deutlicher. Grinsend rufe ich meine Frau an und teile ihr den aktuellen Stand mit. Sie erzählt mir vom leckeren Spanferkel (Grrr!) und dass sie schon unterwegs nach Bergen ist - eine klassische Win-Win Situation. In Alzing schließe ich auf einen 90km Läufer auf und wir verbringen ein paar Kilometer gemeinsam. Kurz vor dem Schwimmbad in Bergen treffe ich unerwartet auf meine Frau und die Kinder - sie haben mich aus dem Auto aus zufällig entdeckt und sind stehen geblieben um mich lautstark anzufeuern. Noch einmal quer durch Bergen eiern, es ist jetzt stockdunkel und manche Markierungen sehe ich spät oder gar nicht. Der Sportplatz

rückt immer näher, unter dem Scheinwerferlicht erkenne ich bereits meine Kinder, die mir entgegenlaufen. Mit Gänsehaut laufen wir zu dritt über die Ziellinie. Geschafft. Unfassbar. Nach genau 16h42min stoppe ich meine Uhr bei 103,5km und 5100hm. Aus den Lautsprechern klingt "No woman, no cry". Das Lied gekonnt ignoriert, umarme ich meine Frau und muss mir die Tränen wegdrücken.

## Und jetzt?

Eine Woche danach kann ich es immer noch nicht ganz glauben. Meinen Lebenstraum, einmal einen 100 Kilometer Lauf zu finishen, habe ich mir erfüllt. Und das auf Anhieb. Es ist irgendwie alles recht schnell gegangen. Ich hatte während der knapp 17 Stunden keinerlei muskuläre Probleme, ich konnte immer essen und trinken und habe mir auch nie den Magen verdorben. Zu keiner Zeit hatte ich mental einen Einbruch oder das Gefühl, ich will aufhören. Einzig am Hochfellen Gipfel nach ca. 50 Kilometer habe ich mir gedacht: "Halbzeit. Das alles jetzt wieder zurücklaufen würde ich nicht packen."

**Ein riesengroßes Dankeschön an die Organisatoren und an das unglaubliche Helferteam. Bitte genauso weitermachen, damit uns der Chiemgauer 100 noch lange erhalten bleibt.**

Und jetzt? Hmmm, ich glaube, ich will Wiederholungstäter werden....