

Bericht von Michael Hindahl an Trisport Erding

werde mal meine Erlebnisse zum o.g Lauf schildern,vielleicht besteht ja Interesse an einen Artikel in der Zeitung bzw. auf unserer Homepage.Resultate und diverse andere Presseartikel sind unter www.chiemgauer100.de nachzulesen.

Am Start hatten sich 66 Ausdauerläufer/innen aus 11 Nationen eingefunden.Pünktlich um 05:00 morgens wurden wir auf die 100 km lange Reise geschickt.Damit es nicht ganz so eintönig werden würde hatte man 4410 Höhenmetern in die Strecke eingebaut. (ist ungefähr 2 mal die Zugspitze von Garmisch aus hoch 🏔️)

Die ersten 26 km rund um den Rauschberg waren relativ flach (Ca. 500 HM) und wurden von mir recht zügig absolviert, so das ich an 12. Position in Ruhpolding ins Stadion nach 2:29 einlief.

Nach Schuhwechsel und kurzem Verpflegungshalt ging es dann aber ans eingemachte. Recht steil, teilweise über Skipisten mit bis zu 25% Steigung bergauf zum Untersbergsattel wo nur noch schnellen Schrittes das Gelände überwunden werden konnte. Die ersten menschlichen Bergziegen überholten mich leichtfüßig aber das war mir mit meinen 81 kg Kampfgewicht von vornherein klar.

Nach 30,0 km war der Sattel und 1200 Hm bezwungen. Nach weiteren 5 welligen km ging's gleich wieder richtig zur Sache hinauf zur Hörndlwand, dem 2 höchsten Punkt der Strecke. Durch felsiges Kar und Schotterpfaden geht es über Serpentinaen in die Höhe.

Es war zwar erst 10:00, doch die Sonne brannte an diesen heißen Samstag unbarmherzig in den Südhang.

Oben angekommen genossen wir den herrlichen Ausblick auf die Firnhänge des Grossvenedigers und den steilen Wänden des wilden Kaisers. Km 37 und 1750 Hm waren hinter uns gebracht.

Recht steil und schwer gangbar, rutschig, schlitterten wir hinab ins Röthelmoos. Von dort nach guter Verpflegung über steile Forstwege zur Jochbergalm, wo mich bei km 46 und nach 2200 Hm die

spätere Siegerin bei den Frauen überholt(und mir bis ins Ziel fast 2 Std. noch abnimmt 😊)

Die nächsten 29 km sind mit 1100 Hm relativ gesehen locker,jedoch machte sich nun die Müdigkeit, Hitze, HM und Länge der Strecke bemerkbar, so das einige mit Muskelkrämpfen bzw. anderen Wehwechen das Rennen aufgeben müssen.Zum Schluss werden weniger als 50 % der gestarteten das 100 km Ziel sehen(31 von 66 Teilnehmer)

Gegen 17:00 ist der letzte grosse Verpflegungspunkt Egg erreicht. Hier ist eine Zeitlimit vorgegeben. Nach 19:00 darf keiner der Läufer mehr hoch laufen zum Hochfelln da realistisch betrachtet der Zielschluss um 23 :00 in Ruhpolding nicht mehr realisierbar ist.

Hoch motiviert nahm ich den letzten Anstieg in Angriff, um gegen 18:45 auf den Gipfel des Hochfelln zu stehen. (siehe Foto mit Leidensgenossen) Beim Aufstieg hatten sich 2 große Blasen an den Achillessehnen geöffnet, so dass die letzten 20 km bis ins Ziel nicht das reinste Vergnügen wurden. Überglücklich konnte ich gegen 22:29, nach 17:29 Wettkampfzeit meinen ersten 100 km Lauf als Gesamt 23. beenden.

Siegerzeit 11:08 durch Josef Schneider,ehemals 100 km Weltcupsieger,

3. in 12:46 Possert Tom, 3 facher Badwaterrun Gewinner,Eingeweihte wissen was das ist 🏆🏆

Fazit :Liebevoll organisierter Lauf,der mental und körperlich an die Grenzen führt.(IM fand ich nicht so hart)

Von erfahrenen Ultras als schwierigster 100 km Run Europas geadelt.

Abseits von Starrummel, Werbung, Preis - und Antrittsgeldern ein Lauf der durch Mundpropaganda seinen Weg gehen wird.

Unmittelbar nach dem Finish habe ich gesagt, nie wieder, jetzt nach einer Woche Erholung freue ich mich schon auf die 4. Auflage 2008.

Vorsicht Suchtgefahr!!!

Meinen Dank an Giselher Schneider und an seine wunderbaren Helfer.

MFG Michael Hindahl
Trisport Erding