



Berichte

Almrausch - die Chiemgauer 100

Geschrieben von Klaus DIETL

Kategorie: [Berichte](#)

Erstellt: 19. Juli 2008

Zugriffe: 1417

Haarbacher-Alm ... Kaitel-Alm ... Raffner-Alm ... Unternberg-Alm ... Simandlmais-Alm ... Brander-Alm ... Röthelmoos-Almen ... Jochberg-Alm ... Grundbach-Alm ...
Bischofsfelln-Alm ... Gleichenberg-Alm ... Gleichenberg-Alm ... Hocherb-Alm ... Farnböden-Alm ... Felln-Alm ... Eschelmoos-Alm ... Längauer-Alm ...

Von Alm zu Alm führen die „Chiemgauer 100“ über 4'400 Höhenmeter und 100 Kilometer auf gut laufbaren Forststraßen, malerischen Singletrails, saftigen Almwiesen, steilen Schipisten und schwierig zu steigenden steinigen Ab- und Aufstiegen.

Auch wenn ich mich zu einem "Ultra-Greenhorn" zähle, als Erlebnisläufer habe ich nach dem Wallis-Supermarathon und dem Marathon des Sables wieder einen Volltreffer bei der Auswahl einer Veranstaltung gelandet: freundschaftlich – familiäre Atmosphäre, durchdachte Organisation, perfekte Verpflegungsstationen mit Helfern, die "mitlebten" und eine selektive, bestens markierte und wunderschöne Streckenführung durch eine großartige Berglandschaft.

[al\(m\) dente](#)

Gestartet wurde bereits am Vorabend des Laufes mit Pasta "al dente" und einem knappen aber informativen Briefing von Veranstalter Giselher Schneider, losgelaufen wurde dann nach einer kurzen Nacht um 5 Uhr im Waldstadion von Ruhpolding.

Almprolog

Die ersten 26 km um den Rauschberg und über die Kaitelalm wieder nach Ruhpolding gingen mit 550 Höhenmetern + eher gemütlich dahin, ich lief gemeinsam mit meinen MDS-Zeltkumpanen Claudia und Uwe und mit einem Schnitt von rund 9 km/h schneller als erwartet. Der Veranstalter hatte diese erste Schleife als "Prolog" bezeichnet und schon bald wurde klar warum: auf den nächsten 5 km galt es weitere 650 Höhenmeter auf den Unternberg (K 31) zu überwinden, über Forstwege, Waldwege und Schipisten, die auch vom Untergrund zunehmend schwieriger wurden.

Almorama

Nach einem Bergabstück durch den Wald ließ ich Claudia und Uwe bei der Brander Alm ziehen. Die nächsten 2,5 km brachten wieder Singletrails; anfangs noch durch den Wald, bald über ein Feld mit Latschen und Geröll, bis 500m weiter oben ein Plateau oberhalb der Hörndlwand (K 37) einen unglaublichen Panoramablick auf die Berchtesgadener Alpen über die Loferer Steinberge bis zur Firnpyramide des Großvenedigers und den Wänden des Wilden Kaisers frei gab. Die Kulisse und zwei Becher Wasser – vom Verpflegungsteam eigenhändig in Kanistern hochgetragen – rechtfertigten eine kurze Pause vor dem Abstieg und wie sich zeigte sollte, war es goldrichtig, den Beinen kurze Erholung zu gönnen.

Infernalalm

750 Höhenmeter ging es auf 3 km Wegstrecke hinab ins Röthelmoos (K 40), durchwegs auf engen und steilen Pfaden, die sich über Abhänge hinunter schlängelten und selbst meinen "Contragrip"-Sohlen sicheren Halt verwehrten. Für so manchen Rechner unter den Teilnehmern hieß es spätestens ab hier: "Plan B", denn mit fast einer Stunde für 3 km abwärts hatte vorher niemand gerechnet. Bereits bei km 40 kam der Gedanke auf: "Beine abnehmen, ins Eck stellen und selbst in die Wiese legen," Kartoffeln, Kuchen, Brühe & Cola und eine kurze Pause an der Verpflegungsstation gaben mir allerdings ausreichend Kraft zum Weiterlaufen.

saftige Alm

Der nächste Aufstieg führte auf die Jochbergalm (K 46) und durch eine Kuhherde über saftige Almwiesen weiter auf den Hochsattel, auf dessen Rückseite sich in der Mittagssonne eine malerische Senke öffnete, an deren Rand ein schmaler, steiniger Weg eine Höhenlinie in die Landschaft zeichnete. Hier ging es entlang zur Grundbach- und Bischofsfelln-Alm. Dann wieder ein Abstieg, der an jenen ins Röthelmoos erinnerte - die Steine liegen diesmal aber fester und der Tritt ist wesentlich besser - und über einen Forstpfad nach Kohlstatt. Die letzten Kilometer vor Kohlstatt ist die Strecke erstmals bevölkert, die MountainbikerInnen und Wanderer sind fast durchwegs gut gelaunt, manche feuern an oder zeigen gar ihren Respekt. Bei Kohlstatt (K 55) wird wieder ordentlich gepflegt, denn auf den nächsten 2,5 km warten wieder ca. 400 Höhenmeter über steile Wiesen zur Bergwachthütte und Mittelstation am Fuß des Hochfelln. Dann geht's dafür wieder über gut laufbare 10 km nach Maria Eck (K 66) und weiter nach Egg (K 74).

Stalltrieb

Nach dem Motto "man muss wissen, wann Schluss ist", entscheide ich mich hier für den Abzweiger auf die verkürzte 80 km Schleife (3'450 HM) und lasse den Hochfelln einen schönen Berg sein. Spätestens beim Abstieg wäre ich in die Dunkelheit gekommen und nachdem ich nicht weiß, welches Gelände mich auf dem Hochfelln erwartet, fällt mir diese Entscheidung nicht schwer. Die Stirnlampe, Zusatzkleidung, Rettungsdecke und Notration Riegel, die in meinem 10-Liter Leichtrucksack mitlaufen, bleiben also ungebraucht. Erleichtert über die Entscheidung, auf 80 km zu verkürzen, jubeln auch meine Oberschenkel, genau gesagt mein Quadrizeps und der eine oder andere Adduktorenstrang. Fast euphorisch nehmen sie auf den letzten Kilometern wieder das Starttempo auf und tragen mich zurück ins Ruhpoldinger Waldstadion, wo ich nach 14:18 über die Ziellinie laufe.

Finalme

Jeder Einzelne wird auf dem Weg durch die Zielkurve von den bereits Anwesenden mit Applaus empfangen. Claudia und Uwe erwarten mich auf der Ziellinie, sie waren 14 Minuten zuvor eingelaufen. Bei mir macht sich ein Gefühlsmix aus Freude und Dankbarkeit breit ... darüber, diesen Tag erlebt haben zu können für das Naturerlebnis und die Begegnungen, Dankbarkeit auch gegenüber den Helfern und Organisator Giselher ... und schließlich kommt auch ein wenig Stolz über das Geschaffte auf.

Links

www.chiemgauer100.de (Veranstaltungsseite)

http://wstreaming.zdf.de/zdf/veryhigh/080720_sport_mon.aspx (ZDF-Bericht)

Fotos



01 -

mit Claudia und Uwe auf der Schleife um den Rauschenberg



07 - Blick auf die

Strecke beim Hochsattel



03 -

auf komfortablen Forstwegen

- [Zurück](#)
- [Weiter](#)



04 -

durch den Wald hinab zur Branderalm



08 -



06 -

Die Helfer hatten das Wasser in Kanistern selbst hochgetragen



02 - auf

Singletrails durch den Wald

Schuhe waschen im Ziel



05 -

die letzten Meter auf das Plateau oberhalb der Hörndlwand