



Alle stern-blogs Alle stern-Blogger FAQ Regeln stern.de

## Der Lauf meines Lebens

Sturm der Welt « » Marke Eigenbau

### Chiemgauer Abenteuer

Harald Bajohr | 12. Juli 2009 19:29 Uhr

Der Chiemgauer100 ist kein Lauf. Es ist ein Abenteuer, das dem Abenteuer "UTMB" sehr ähnlich ist. 92 Starter finden sich am Samstag Morgen im kleinen Fuchauer Stadion ein. Es ist noch dunkel. Jeder Teilnehmer wird einzeln anhand der Start-Nummer registriert. Die Strecke bietet Optionen zur Verkürzung auf 66 und 80 Kilometer, aber mit diesem Gedanken spielt beim Start um fünf Uhr Morgens niemand.

Auf der ersten Schleife, die auf 26 Kilometer rund um den Rauschberg führt, komme ich gut zurecht. Nach knapp über drei Stunden passiere ich wieder das Stadion und damit die erste Verpflegungsstelle. Gritt und Maggy feuern mich an und freuen sich, dass ich relativ gut in der Zeit liege. Doch auf den nächsten 25 Kilometern geht es erst richtig zur Sache.

Die Aufstiege zum Unternberg und zur Hörndlwand gelingen mir recht gut. Aber der Abstieg bereitet mir große Probleme. Von dem Dauerregen in der letzten Woche ist der Weg verschlammt, die Felsen rutschig. Ich finde trotz der Stöcke oftmals keinen Halt und habe einfach nur Angst, zu stürzen. Oftmals bewegen sich die Teilnehmer auf einem schmalen Grat. Ein Läufer, den ich beim Abstieg vom Hochsattel überhole, ist abgerutscht, den Abhang hinunter und in den Bach gefallen.

Zum Teil sind die Wege abgerutscht oder von Bäumen komplett versperrt. An zwei Stellen verliere ich die Orientierung. Wertvolle Minuten vergehen, bis ich die Strecke wiederfinde. Die Befürchtung, sich zu verlaufen, Kontrollstellen zu verpassen oder das Zeitlimit zu überschreiten läuft immer mit. Bei Kilometer 50 teilt sich die Strecke. Geradeausweis für die 100 Kilometer, rechts ab die Option, den Lauf mit einer Distanz von 66 Kilometern zu beenden. Der Reiz ist groß, aber ich laufe geradeaus. Ab jetzt wird die Wegbeschaffenheit besser. Zum größten Teil laufen wir auf Forststraßen.

In Maria Eck stehen Gritt und Maggy. Kurz vor einem heftigen Regenschauer aufmunternde Worte. Ich merke an, die Strecke eventuell auf 80 Kilometer zu verkürzen. Auch im Glauben, das Zeitlimit nicht mehr zu schaffen. Dann packt mich ein letzter Rest Willenskraft. Ich habe noch 30 Minuten Zeit, bis zum Cut off und doch noch die 100 Kilometer in Angriff zu nehmen. 15 Minuten vor Ablauf der Frist, erreiche ich die entscheidende Kontrollstelle. Doch mein Entschluss steht nun fest. Ich verkürze auf 80 Kilometer. Jetzt sind es noch 6 Kilometer bis ins Ziel, für die ich eine Stunde benötige. Mit 14:01h endet für mich das Abenteuer "Chiemgauer100".

Die Naturschutzbehörde macht dem schönsten, härtesten und am besten organisierten Landschaftslauf Deutschlands einen Strich durch die Rechnung. Möglicherweise wurde in diesem Jahr der letzte Chiemgauer100 durchgeführt. Es gibt keine andere Veranstaltung, die so liebevoll und läufergerecht organisiert und betreut wird, bei der es keinen Starkult gibt, und der Gewinn aus den Startgeldern allen Helfern bei einer Party zugute kommt. Vielleicht trifft man sich im nächsten wieder. Gegen einen privaten Lauf mit Freunden kann keiner was haben.

Mit dem Chiemgauer100 rückt der UTMB in nächste Nähe. Der letzte Härtetest ist bestanden. Trotzdem nagen die Zweifel

**Kommentare (4) :: [Permalink](#)**

*Hinweis: sternblogs übernimmt keine Verantwortung für den Inhalt der Kommentare, für darin enthaltene Links und verlinkte Seiten. Diese werden im Interesse der Kommentatoren, User und Autoren unmittelbar freigeschaltet und können nicht immer sofort gelesen werden.*

#### Kommentare

##### Glückwunsch!

Tolle Leistung!

Blog-Suche:

Login



Die Lust zu laufen kam Harald Bajohr, nachdem er die Finger von den Glimmstengeln lassen konnte. Seit nunmehr 14 Jahren rennt der 43jährige in seiner Freizeit. Aufgewachsen im Ruhrgebiet zwischen Kohle und Stahl, verbrachte Bajohr seine Studienjahre in Marburg. Neben dem Studium der Literatur-, Medien und Politikwissenschaften, hielt er sich mit Jobs in der Behindertenbetreuung über Wasser. Heute arbeitet er als PR-Referent für den weltweiten Marktführer im Bereich Sportuhren und Herzfrequenz-Messgeräte. Seine läuferischen Ambitionen haben ihn schon über viele Marathonstrecken geführt. "So weit die Füße tragen" – Harald Bajohr kennt kaum Grenzen oder akzeptiert sie nicht gerne. Seine Passion gilt dem Langstreckenlauf. 24 Stunden-Läufe und Alpenüberquerungen gehören zu den Favoriten. Zur Abwechslung hat er 2008 bei dem Ironman Schweiz mitgemacht. Jetzt bereitet er sich auf den "The North Face Ultra Trail du Mont Blanc" vor, der ultimativen Herausforderung im Bereich Trail Running. Neben dem Laufsport verbindet ihn mit Lebensgefährtin Gritt die Liebe zu seinen drei Hunden und die ehrenamtliche Arbeit im Tierschutz.. Darüber hinaus kann er sich für Musik deutscher Bands begeistern und bei guten Krimis komplett abschalten.

#### Aktuelle Kommentare

##### Sturm der Welt:

mit der freien Meinungsäusserung: Da stolpert man in...  
Jetzt kommt der Ordnungshüter mit dem Ruf nach der...  
gähn und weil es ja von einem Legaschteniger kommt...  
Wenn Sie Ihren vorigen Beitrag nochmals durchlesen,...  
Um mich gleich mal zu positionieren, ich lese den Blog...  
herzlichen Dank für den Oberlehrer, aber das ist...  
Man kann dich wirklich nur beneiden Harald, für diese...

##### Impressionen:

Hi Harald, erstmal - gratuliere zu den 80 km in den...  
Das Schild ist der Oberhammer!! Sorry an alle anderen...  
sich das Ganze, nachdem wir das erste Foto mit...

#### Blogroll

##### Sportliches

The NorthFace Ultra Trail du Mont Blanc  
iQ athletic  
marathon4you  
soq.de

Herzlichen Glückwunsch! du hast den Forstweg bezwungen.  
 Feiert noch schön und gönne dir mal ein Püschchen.  
 Hast es verdient. LG dein Fuchs

Fuchsfell | 12. Juli 2009, 21:41 Uhr

#### Puh.....endlich...

...schön was von Dir zu lesen...ich habe schon darauf gewartet wie es Dir ergangen ist am Berg. Auch wenn es bei Dir jetzt nicht die 100 waren, mein allergrößten Respekt - 80 km über die Berge ist eine saustarke Leistung ...und sicher war es die richtige Entscheidung im Hinblick auf den UTMB bei widrigen Wetterverhältnissen zu verkürzen. Ich möchte nicht wissen, wieviel Höhenmeter Du gelaufen bist....wahrscheinlich mehr als ich in einer normalen Wanderwoche machen würde :-).

Annapurna | 12. Juli 2009, 21:51 Uhr

#### Örks

Ich empfinde Flachland-Marathonis ja schon als ziemliche Masochisten, aber Dein ziemlich gefühlsfreier Bericht bringt Dich wirklich in die Super-Maso-Klasse. Woher willst Du deinen Kick kriegen, wenn du nochmal 10 oder 20 Jahre älter bist?

Ich respektiere diese Leistung, weil - ich könnte das nicht - aber wo endet sowas? Und wie ging es Dir wirklich dabei?

Ich kann die Motivation für solche Selbstquälerei wirklich nicht nachvollziehen...

kitana | 12. Juli 2009, 22:49 Uhr

#### @Kitana

Es ist fast unmöglich, die Emotionen während eines solchen Laufes zu beschreiben. Das Erlebte muss sich erst einmal setzen, um einen Bruchteil in Worte fassen zu können. Ich werde mich bemühen, Deiner Bitte im nächsten Eintrag Folge zu leisten. Nur so viel schon vorweg: Es geht nicht um einen Kick, das Langstreckenlaufen hat für mich einen meditativen Charakter.

HaraldBajohr | 13. Juli 2009, 10:36 Uhr

[> Kommentar schreiben](#)

<http://www.trail-magazin.de/>

#### Tierisches

Tierheim Viernheim

<http://www.tierheim-arche-noah.de/>

<http://www.tierheim-koblenz.de/>

#### Herzessachen

<http://www.defibrillator-deutschland.de/>

<http://www.kardionet.de/>

#### RSS-Feeds

[RSS 0.90](#)

[RSS 1.0](#)

[RSS 2.0](#)

#### Kalender von Der Lauf meines Lebens

##### Monatliches Archiv

« <b>Juli 2009</b> »						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

#### Social Bookmarks

Bookmarken bei...



[stern.de](#) als Startseite [Feeds/RSS](#) [Newsletter](#) [Mobil](#) [Community](#) [Premium Inhalte](#)

[Online Impressum](#) [Print Impressum](#) [stern.de Jobs](#) [Gästebuch](#) [Sitemap](#) [Archiv](#) [Kontakt/Leserbrief](#)  
[Presse](#) [AGB](#) [Datenschutz](#) [Disclaimer](#) [Online-Werbung](#) [Print-Werbung](#)

© [stern.de](#) 1995-2009

Weitere Online-Angebote des Verlagshauses G+J AG & Co KG  
[Shortlist](#), [View-Magazin](#), [Tausendreporter](#), [G+J Glossar](#), [Partner-Angebote](#)

Weitere Online-Angebote vom stern und Partnern:  
[Henri-Nannen-Preis](#), [Jugend Forst](#), [Deutscher Gründerpreis](#), [Mut Gegen rechte Gewalt](#), [tausendreporter.de](#), [Videos](#), [Jahresrückblick](#), [Wein-Seminar auf DVD](#)

LIFE TYPE

## Der Lauf meines Lebens

Impressionen « » [Chiemgauer Abenteuer](#)

### Sturm der Welt

Harald Bajohr | 13. Juli 2009 19:24 Uhr

Wie die Schmerzen in den Gliedern setzen, stürmt ohne Vorwarnung die Welt auf mich ein. Nach vierzehn Stunden unterwegs aus eigener Kraft, nach einem Tag Ruhe in der Ferienwohnung mit Blick auf den ruhigen See bin ich schon mit der kurzen Fahrt nach Ruhpolding überfordert.

Ein Geschäftstermin wartet im Zentrum der kleinen Ortschaft auf mein Eintreffen. Zum Biathlon Weltcup platzt das Zentrum aus allen Nähten. Obschon es im Sommer sehr beschaulich zugeht, bin ich mit diesem minimalen Eindruck der Zivilisation komplett überfordert. Meine Gedanken hängen noch in den Bergen.

Die Atmosphäre beim Start hat etwas Besonderes. In meiner Brust pocht ein Stück Stolz zu den Wenigen zu gehören, die sich an das Abenteuer Chiemgauer100 heranwagen. Obwohl diese Unterfangen im Grunde genommen völlig irrsinnig ist. Die wenigen Minuten vor dem Start sind für mich andächtig, fast mit einem Gottesdienst oder einem stillen Gebet zu vergleichen. Fast wortlos vergehen in der kleinen Gruppe die letzten Sekunden vor dem Start. Dann trabe ich langsam und bedächtig los.

Mein Respekt vor der Strecke weicht auch nach den ersten 26 Kilometern nicht. Schon der "Prolog" hat es in sich. Mit der Gewissheit, dass dies erst der Auftakt war, mache ich mich an den ersten ernststen Aufstieg. Die Stöcke kommen zum Einsatz. Der Untergrund ist rutschig, aber die Aussicht in der Morgensonne einfach fantastisch. Der Kollege vor mir hat ein ähnliches Tempo. Ich fühle mich gut und bin zuversichtlich. Die Beine fühlen sich gut an, keine Schmerzen, ich bewege mich in einer anderen Welt.

Bei Kilometer 37 auf dem ersten Berg fühle ich mich groß. Ich genieße die absolute Stille, die grandiose Aussicht auf die umliegenden Berge. Was für ein Panorama! Alleine dafür hat sich die Teilnahme schon gelohnt. Auf dem Abstieg über die folgenden drei Kilometern, für die ich mehr als 45 Minuten benötige, verfluche ich mich. Warum tue ich mir das nur an? Ich habe Angst auszurutschen und zu fallen, taste mich vorsichtig und unbeholfen weiter und fühle mich so klein wie ein Kiesel am reißenden Fluss. Mittlerweile macht sich das bisher Geleistete bemerkbar, die Beine fühlen sich schwer an.

Bis Kilometer 50 kämpfe ich einen einsamen Kampf. Weder vor noch hinter mir ist ein Mensch zu sehen. Ich irre alleine durch's Grün. Mental bin ich am Ende, die Knie beginnen zu schmerzen. Ich will aufhören, ins Ziel laufen, dem irren Unterfangen ein Ende setzen. Doch es ist der Sonnenschein, der breite Forstweg vor mir, die zwei Mountain Biker, die mich überholen und mich anfeuern, alles das lässt mich weiterlaufen. "Herrlich ist es hier! Du kannst hier laufen, andere Menschen werden so etwas nie wieder erleben und ich wohl auch nicht mehr" flüster ich mir zu. So kehrt die Motivation zurück, die Freude am weiterlaufen, trotz aller Anstrengung.

Zehn Kilometer weiter bin ich hundemüde. Es geht aber bergab und da wartet auch schon die Kontrollstelle. "Ich hätte gerne ne Pulle Appelkorn" gebe ich meine Bestellung auf und greife zu Pellkartoffeln, Gummibärchen, Salszstangen und warmer Gemüsebrühe. Dann geht es mit gefülltem Magen und einem guten Gefühl weiter. Noch sechs Kilometer, dann werde ich auf Gritt und Maggy treffen. Das ist schön!

"Deine Fangemeinde wartet schon auf Dich" ruft mir eine Frau entgegen. Und dann sehe ich die Beiden und freue mich. Gritt läuft ein Stück mit, macht mir Mut, baut mich auf. Kurze Zeit später prasselt ein heftiger Regenguss auf mich herab. An der nächsten Verpflegung wird heftig diskutiert, was auf uns noch bei der 100 Kilometer Strecke erwartet.

In meinem Kopf hake ich dieses Unterfangen ab. Mein Entschluss steht fest: 80 sind genug!

Ich kann nicht mehr laufen. Bergauf geht es gut, hinab schmerzen die Knie. Der Kalte Regen hat mir zugesetzt. Ich fühle mich wie eine Schnecke, die ihr Haus verloren hat. Nackt und einsam. Mit der zurückkehrenden Sonne kehrt mein



Die Lust zu laufen kam Harald Bajohr, nachdem er die Finger von den Glimmstengeln lassen konnte. Seit nunmehr 14 Jahren rennt der 43jährige in seiner Freizeit. Aufgewachsen im Ruhrgebiet zwischen Kohle und Stahl, verbrachte Bajohr seine Studienjahre in Marburg. Neben dem Studium der Literatur-, Medien und Politikwissenschaften, hielt er sich mit Jobs in der Behindertenbetreuung über Wasser. Heute arbeitet er als PR-Referent für den weltweiten Marktführer im Bereich Sportuhren und Herzfrequenz-Messgeräte. Seine läuferischen Ambitionen haben ihn schon über viele Marathonstrecken geführt. "So weit die Füße tragen" – Harald Bajohr kennt kaum Grenzen oder akzeptiert sie nicht gerne. Seine Passion gilt dem Langstreckenlauf. 24 Stunden-Läufe und Alpenüberquerungen gehören zu den Favoriten. Zur Abwechslung hat er 2008 bei dem Ironman Schweiz mitgemacht. Jetzt bereitet er sich auf den "The North Face Ultra Trail du Mont Blanc" vor, der ultimativen Herausforderung im Bereich Trail Running. Neben dem Laufsport verbindet ihn mit Lebensgefährtin Gritt die Liebe zu seinen drei Hunden und die ehrenamtliche Arbeit im Tierschutz.. Darüber hinaus kann er sich für Musik deutscher Bands begeistern und bei guten Krimis komplett abschalten.

#### Aktuelle Kommentare

##### Sturm der Welt:

- mit der freien Meinungsäußerung: Da stolpert man in...
- Jetzt kommt der Ordnungshüter mit dem Ruf nach der...
- gähn und weil es ja von einem Legaschteniger kommt...
- Wenn Sie Ihren vorigen Beitrag nochmals durchlesen,...
- Um mich gleich mal zu positionieren, ich lese den Blog...
- herzlichen Dank für den Oberlehrer, aber das ist...
- Man kann dich wirklich nur beneiden Harald, für diese...

##### Impressionen:

- Hi Harald, erstmal - gratuliere zu den 80 km in den...
- Das Schild ist der Oberhammer!! Sorry an alle anderen...
- sich das Ganze, nachdem wir das erste Foto mit...

#### Blogroll

##### Sportliches

- The NorthFace Ultra Trail du Mont Blanc
- iQ athletic
- marathon4you
- soq.de

Ehrgeiz zurück. "So gehe ich nicht nach Hause, das Zeitlimit muss ich packen" und dann erreiche ich meine letzte Kontrollstelle. Ich bin überglücklich, ein wenig entgeistert wird mein Jubelruf entgegen genommen. Dann lachen die Betreuer. Viele dürften sich nicht gefreut haben, das Rennen an dieser Stelle abzubrechen.

Gestern fühlte ich mich klein. Wollte nicht auf´s Gruppenfoto aller Teilnehmer, bin ja "nur" die 80 gelaufen. Heute bin ich stolz auf meine Leistung. Das muss erst einmal einer machen. 80 Kilometer, 3.300 Höhenmeter in 14 Stunden nonstop. Ich bin noch nicht angekommen in der Welt, die da draußen tobt.

**Kommentare (10) :: [Permalink](#)**

*Hinweis: sternblogs übernimmt keine Verantwortung für den Inhalt der Kommentare, für darin enthaltene Links und verlinkte Seiten. Diese werden im Interesse der Kommentatoren, User und Autoren unmittelbar freigeschaltet und können nicht immer sofort gelesen werden.*

## Kommentare

### Glückwunsch und Respekt...

...und ich ziehe 2x meine Laufkappe bis zum Boden für diese Leistung (auch die Deiner Mitläufer).

Das 3x hebe ich mir dann für Ende August auf ;-).

Respekt auch für die Entscheidung für die 80km Runde, ein Weiter hätte vielleicht das Projekt UTMB in Gefahr gebracht. Leichtgefallen ist es sicher nicht.

Und jetzt bitte eine kurze Regeneration (bei der die Beine aber nicht völlig ruhen sollten) damit Du gut durch die letzten harten Wochen, vorm Tapering kommst.

Gruß aus Berlin

kopfwunde | 13. Juli 2009, 21:29 Uhr

### Schöner Stimmungsbericht...

gerade passend. Habe mir gestern auf dem Berg vorgestellt (bin gerade im Allgäu wandern) wie man hier hochlaufen kann und dann erst bergab....und das waren nur 1050 Höhenmeter :-)...weiterhin gute Erholung...hast Du eigentlich Bilder gemacht? Na ja , wahrscheinlich hat man beim Laufen besseres zu tun :-). Gruß Anna

Annapurna | 14. Juli 2009, 08:57 Uhr

### Ich versteh nicht ganz?

"Wie die Schmerzen in den Gliedern setzen, stürmt ohne Vorwarnung die Welt auf mich ein."

Was könnte das sein, was Sie uns mit diesem kryptischen Satz mitteilen wollen?

"Ein Geschäftstermin wartet..."

Termine, die warten? Ich hab immer gedacht ein Termin sei ein fixer Zeitpunkt und warten eine Aktivität, die auf dem Vergehen von Zeit beruht?

Und die Gewissheit, dass der Prolog erst der Auftakt war, das klingt schon fast wie die fundamentale Grundlage der Basis. Das nennt man: Violare la lingua!

Sanjoaquin | 14. Juli 2009, 14:08 Uhr

### Laufemotionen pur...

Man kann dich wirklich nur beneiden Harald, für diese tollen Eindrücke während eines solchen Ultralaufes. Sollte dir wirklich Mut machen für den UTMB. Zumal du ja noch den harten Zermatt-Marathon in den Knochen hattest. Also größten Respekt auch von mir. Zu dem Kommentar des Oberlehrers Sanjoaquin: Suchen sie sich doch endlich einen anderen Blog, der ihren hohen Ansprüchen gerecht wird. Wir möchten uns hier einfach nur zum Thema Laufen austauschen. Hätten sie in ihrem Leben schon einmal einen Marathon gelaufen, würden sie vielleicht auch verstehen, wovon der Autor hier eigentlich berichtet!

Mainrunner | 14. Juli 2009, 15:59 Uhr

### @ Hauptrenner - wieso brauch ich 'nen anderen Blog?

herzlichen Dank für den Oberlehrer, aber das ist wirklich zuviel der Ehre. Irgendein gescheiter Mensch hat hier bereits festgestellt, dass es eigentlich mehr Sinn machen würde, wenn sich der Herr Bajohr mit seinem sieben Seelen umfassenden Fanclub per E-Mail austauschen würde. Sie scheinen das Prinzip des Bloggens nicht verinnerlicht zu haben. Ich verrate Ihnen mal was: Wer bloggt, will Öffentlichkeit und die kriegt er, auch wenn sie ihm und seinem Fanclub vielleicht nicht passt. Im übrigen möchte ich schon noch festhalten, dass er auch über Pizza vom Türken, Hundekommunikation, Sakkojournalismus und ähnliches daherlabbert, wobei es aber grundsätzlich nicht von Bedeutung dafür ist, dass ich seinen Schreib- und Argumentationsstil grauenhaft finde, ob ich einen, zehn oder keinen Marathon gelaufen bin.

Sanjoaquin | 14. Juli 2009, 20:33 Uhr

**@Sanjoaquin**

<http://www.trail-magazin.de/>

### Tierisches

Tierheim Viernheim

<http://www.tierheim-arche-noah.de/>

<http://www.tierheim-koblentz.de/>

### Herzessachen

<http://www.defibrillator-deutschland.de/>

<http://www.kardionet.de/>

### RSS-Feeds

[RSS 0.90](#)

[RSS 1.0](#)

[RSS 2.0](#)

### Kalender von Der Lauf meines Lebens

#### Monatliches Archiv

« Juli 2009 »						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Social Bookmarks

Bookmarken bei...

