

[Das Portal für "Täglich Läufer" und alle, die Spaß am Laufen haben](#) > [Laufsport Allgemein](#) >[Laufveranstaltungen](#)**Chiemgauer 100er 2010**Benutzername Angemeldet bleiben?Kennwort [Hilfe](#)[Benutzerliste](#)[Kalender](#)[Heutige Beiträge](#)[Suchen](#)[Antworten](#)

Seite 2 von 3 < 1 2 3 >

[Themen-Optionen](#) [Ansicht](#)

04.08.2010, 07:25

#11

**slowrunner**

Erfahrener Benutzer

Wohnort: FFB

Heimatland: Deutschland

Registriert seit: 01.02.2010

Beiträge: 585

Anzahl aller Danke: 202

602-mal in 263 Beiträgen bedankt

Über Berg und Tal im Chiemgau

Im letzten Jahr war der Chiemgauer 100er mein läuferischer Höhepunkt. Als klar war, dass die relevanten Behörden den Lauf doch wieder genehmigen, habe ich mich für dieses Jahr auch sofort wieder angemeldet. Diese Mal war ich vorher aber wenigstens ein paarmal in den Bergen beim Trainieren. Wie würde ich also dieses Mal durchkommen?

Freitag, 30. Juli

Meine Siebensachen sind im Auto, und kurz vor zwei mache ich für heute Feierabend und fahre direkt von München aus los. Gerade auf der Autobahn, werden auch schon 40 Kilometer zähfließender Verkehr zwischen München und Rosenheim gemeldet. Es wird zwar nicht so schlimm wie befürchtet, aber den Start des 100-Meilen-Hauptfeldes um drei Uhr verpasse ich, und damit auch die Gelegenheit, Fupp noch einen guten Lauf zu wünschen. Um vier starten nochmal ein paar Hundertmeiler. Das sind die schnelleren, die schon vor vier Uhr nachts die erste Runde bis zum Stadion schaffen - schlappe 86 Kilometer - und hier nicht warten wollen, bis sie ab vier Uhr morgens weiter dürfen.

Die Startunterlagen bestehen einfach aus der Startnummer und vier Sicherheitsnadeln. Sponsorengimmicks und sonstiges Zeug ersetzt man hier durch Herzlichkeit. Ich baue mein Zelt auf der Wiese neben dem Parkplatz auf, und dann gibt es Pasta beim Sportheim. Wiedersehen mit bekannten Gesichtern vom letzten Jahr, und allerlei spannende Geschichten von abenteuerlichen Unternehmungen. Dann folgt das Briefing durch Giselher "Gi" Schneider, dem Erfinder und Veranstalter dieses Laufes. Es gibt Hinweise zur Streckenmarkierung, zum Verhalten im Naturschutzgebiet, An- und Abmelden bei den Versorgungsstellen undsoweiter. Danach lege ich mich in mein Zelt, kann ewig nicht einschlafen, und wache nicht lange danach wieder auf, da im Zelt neben mir wohl gerade der komplette Chiemgauer Bergwald zersägt wird.

Samstag, 31. Juli

Den Wecker brauche ich ja jetzt nicht mehr, und so verlasse ich fertig eingesalbt, abgeklebt und angezogen um vier das Zelt, um mit einigen anderen zu Frühstückken. Brötchen, Honig, Kaffee. Dann den Rucksack mit Wasserflasche für die "Prologrunde" auf, Drop Bag mit den restlichen Kleinigkeiten für den Zwischenstopp im Stadion ablegen, und schon geht es zur Registrierung in den Startbereich. Die Erfassung erfolgt von Hand, technisches Brimborium braucht es für die hundert Leute nicht, und auf Sekunden kommt es hier eh nicht an. Ziemlich genau um fünf Uhr geht es los, dieses Jahr sogar mit Startschuss.

Diese Grafik wurde automatisch verkleinert. Um die Grafik in voller Auflösung zu sehen, klicke auf dieses Feld.
Die originale Auflösung beträgt 800x600 Pixel.




Obwohl es schon hell wird und die Strecke gut markiert ist, laufen die Schnellen ein paar hundert Meter nach dem Stadion gleich mal falsch, und der ganze Pulk fröhlich hinterher. Kurz danach wird das aber bemerkt, und es heißt das Ganze kehrt. Hundert Kilometer sind offenbar nicht genug, da muss man gleich morgens noch einen extra einhängen 😊.

Die 26-Kilometer-Runde um den Rauschberg bin ich eigentlich zu schnell. Aber es macht Spaß, ohne Bremse zu laufen. Nach sanftem

Beginn kommt nach elf Kilometern ein Single Trail mit Konzentrationszwang, da man hier teilweise durchaus ernsthaft abstürzen kann. Im Stadion verpflege ich mich erstmal ausreichend, packe das restliche Zeug in den Rucksack, nehme die Stöcke in die Hand, und melde mich dann wieder ab.

Morgenstimmung bei Schmelz

 Diese Grafik wurde automatisch verkleinert. Um die Grafik in voller Auflösung zu sehen, klicke auf dieses Feld. Die originale Auflösung beträgt 800x600 Pixel.




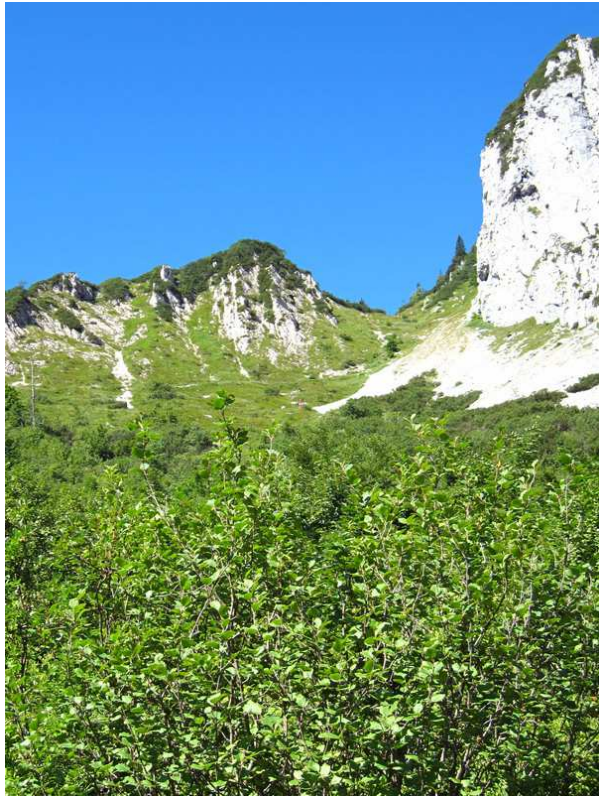
 Diese Grafik wurde automatisch verkleinert. Um die Grafik in voller Auflösung zu sehen, klicke auf dieses Feld. Die originale Auflösung beträgt 800x600 Pixel.



Gerade aus dem Stadion raus, beginnt der Aufstieg auf den Unternberg. Zunächst steil durch den Wald, dann eine Skipiste hoch. Oben angelangt, sehe ich vor mir einen Läufer, der mir bekannt vorkommt. Hallo Fupp, guten Morgen, wie geht's, was machen die Beine. Er ist schon gestern gestartet, und hat hier schon etwa 90 Kilometer hinter sich. Man wird sich im Ziel wieder sehen. An der Rückseite des Unternbergs geht es wieder runter. Der Regen der letzten Tage hat sich richtig gelohnt, der Matsch auf dem schmalen Pfad ist stellenweise knöcheltief. Ich muss aufpassen, dass die Schuhe nicht steckenbleiben. Ab und zu gibt es eine unfreiwillige Schlammabfahrt, aber mir glückt es, das Gleichgewicht zu halten und mich nicht mitten in den Schmodder zu setzen. Aber es geht ja bald wieder steil bergauf zur Hörndlwand, von wo es zur Belohnung noch steiler über rutschige Felsen und Geröll wieder bergab geht. Die Oberschenkel jaulen, aber die Knie halten!

Anstieg zur Hörndlwand. Wer findet die Läufer im Bild?


 Diese Grafik wurde automatisch verkleinert. Um die Grafik in voller Auflösung zu sehen, klicke auf dieses Feld. Die originale Auflösung beträgt 600x800 Pixel.



So geht es scheinbar endlos weiter. Auf Forstwegen, Wanderwegen, schmalen Pfaden, die man manchmal beinahe nicht sieht, bergauf, bergab. Einen Laufrhythmus kann ich nicht finden, aber trotzdem finde ich eine Art inneren Takt, der mit der Strecke mitgeht. Nach einigen Stunden hat sich das Feld natürlich weit auseinandergezogen. So sehe ich immer wieder die gleichen Mitläufer. Mal sind sie schneller, mal ziehe ich wieder vorbei. Ich kann nicht mehr behaupten, dass es mir geht, als ob ich gerade losgelaufen wäre. Trotzdem läuft es ganz gut, und ich kann sogar die schöne Gegend und die sich ab und zu bietende wunderbare Aussicht genießen.

Irgendwann erreiche ich nach 55 Kilometern die Verpflegungsstelle bei Kohlstatt. Über die Hälfte habe ich geschafft! Wieder esse und trinke ich relativ ausgiebig. Die Auswahl ist üppig: Kartoffeln mit Salz, Bananen, Melonenstücke, Orangenschnitze, Riegel, Gels, belegte Semmeln, Kuchen, Wasser, Isogetränk, Cola, Erdinger bleifrei. Und vor allem: wie wir Läufer von den Helfern behandelt werden, ist unglaublich - jeder wird umsorgt, gefragt, es wird versucht, jeden Wunsch von den Augen abzulesen. Beim Weiterlaufen wird jeder Einzelne mit Applaus verabschiedet. Das habe ich so noch nirgends sonst erlebt.

Skipiste nach Kohlstatt. Wieder ein Suchbild: wo ist der Läufer?

 Diese Grafik wurde automatisch verkleinert. Um die Grafik in voller Auflösung zu sehen, klicke auf dieses Feld. Die originale Auflösung beträgt 600x800 Pixel.



Als Kontrastprogramm geht es nach Kohlstatt dann auch gleich wieder eine steile Skipiste hoch. Der Weg nach Maria Eck ist für mich etwas zäh, aber irgendwann gelange ich auch dorthin. An der nächsten Verpflegungsstelle laufe ich gleichzeitig mit drei anderen Läufern los. Ich versuche, an ihnen dran zu bleiben, und es gelingt mir. Aber es geht schon sehr zügig. Den Anstieg nach Egg gehen wir dann aber. An der dortigen Verpflegungstelle bei Kilometer 75 treffen wir über zwei Stunden vor der Cut-Off-Zeit ein. Wer hier später als 18:15 Uhr eintrifft, darf nicht mehr hoch zum Hochfelln, um den schwierigen Teil des Abstieges nicht bei Dunkelheit unternehmen zu müssen. Aber auch alle anderen haben hier die Möglichkeit, offiziell auf 80 Kilometer abzukürzen. Kommt für mich aber nicht in Frage - es geht mir gut, und ich bin noch gut in der Zeit. Zu zweit marschieren wir los Richtung Hochfelln. Ich könnte vielleicht auf dieser Strecke noch ein bisschen schneller, will aber Reserven für den Weg zurück nach Ruhpolding behalten. Und wir unterhalten uns auch ganz nett. Zumindest bis zum letzten steilen Anstieg zum Gipfel, der doch mehr oder weniger schweigend erfolgt.

Oben gibt es dann nochmal Verpflegung, mit traumhafter Aussicht auf den Chiemsee und die umliegenden Berge. Der folgende Abstieg ist wohl einer der Knackpunkte der Strecke. Steil geht es nach unten, teils über Latschenwurzeln, teils felsig. Mit meinen Stöcken liege ich hier genau richtig, ab und zu dürfen aber auch mal die Hände zugreifen. Kurz kann ich nochmal zu meinem 'Mitbesteiger' aufschließen, der aber mit zwei anderen dann derartig nach unten rennt, dass ich abreißen lasse. Der nur fußbreite Pfad ist teilweise mit Gras überwachsen, und an einigen Stellen darf man sich auch keinen Fehltritt erlauben. So ist mir das hohe Tempo der drei anderen einfach zu riskant.

Am nächsten Kontrollpunkt ist der technisch schwierige Teil vorbei. Von hier aus sind es aber immer noch 15 Kilometer bis ins Ziel. Und nicht immer abwärts, sondern bis fast zum Schluss immer wieder mit gemeinen Zwischenanstiegen gewürzt. Es ist aber erst kurz vor halb sieben, und ich habe noch viel Zeit bis zum Zielschluss. Eine Stunde Verbesserung im Vergleich zum letzten Jahr dürfte auch noch drin sein. Ich laufe kurz hinter zwei anderen Läufern los, kann aber die vielleicht hundert Meter zu ihnen einfach nicht verkürzen. An einer Steigung packe ich es aber doch, und als es wieder nach unten geht, bin ich sogar schneller. Ein anderer kommt noch von weiter hinten und zieht schnell vorbei. Ab jetzt macht es mir nochmal richtig Spaß. Das vorherige Training scheint gewirkt zu haben, und meine Einteilung war wohl nicht so schlecht. Bis auf ein, zwei kurze steile Anstiege kann ich durchlaufen. Bald sind es nur noch sieben Kilometer. Ein Vorort von Ruhpolding taucht auf. Jetzt nur noch über die Straße, ein Stück an der Traun entlang, ins Stadion, eine halbe Runde auf der Bahn ... und im Ziel. Ich habe Gänsehaut am ganzen Körper, und einen dicken Kloß im Hals.

Sonntag, 1. August

Ich habe im Zelt diese Nacht ganz gut geschlafen. Das Verlassen des Zeltes ist aber heute nicht ganz einfach. Nach dem Frühstück baue ich ab und verstaue schon mal alles im Auto. Um zehn sind die meisten wieder auf der Terrasse des Sportheimes für die Siegerehrung versammelt. Die ersten der 100 Kilometer und der 100 Meilen bekommen Trophäen aus Holz: Adler, Eulen, Eichhörnchen als Kettensägenskulpturen. Unter allen Teilnehmern werden danach Sponsorengeschenke unterschiedlicher Art verlost. Fupp gewinnt einen der Hauptpreise - einen Tandem-Gleitschirmflug in den Chiemgauer Bergen. Auch nicht schlecht. Für die ersten Zehn werden die Urkunden persönlich überreicht, wir anderen können unsere dann auch abholen. Meine Zielzeit waren 15 Stunden 11 Minuten. Beinahe 2 Stunden weniger als im letzten Jahr, was mich wirklich freut. Dann verabschieden wir uns voneinander, und es geht wieder heimwärts.

 Diese Grafik wurde automatisch verkleinert. Um die Grafik in voller Auflösung zu sehen, klicke auf dieses Feld.
Die originale Auflösung beträgt 800x600 Pixel.



 Diese Grafik wurde automatisch verkleinert. Um die Grafik in voller Auflösung zu sehen, klicke auf dieses Feld. Die originale Auflösung beträgt 800x600 Pixel.



Fazit

Der Chiemgauer 100er war wieder ein Höhepunkt des Jahres. Wenn nichts schiefeht, dann will ich im nächsten Jahr hier wieder dabei sein!

Wenn jemand von Euch auch Lust bekommen hat: das ist ein Ultratrail in einer wunderschönen Umgebung. Beim 100-Kilometer-Lauf gibt es offizielle Verkürzungsmöglichkeiten auf 66 Kilometer und 80 Kilometer. Das macht den Einstieg vielleicht etwas einfacher, wirklich leicht wird es dann aber auch nicht. Obwohl ich die Strecke nicht als extrem schwierig oder ausgesetzt empfinde, sollte man doch an einigen Stellen einigermaßen trittsicher sein. Und das auch noch nach über 80 Kilometern und 4000 Höhenmetern in den Beinen. Wenn einem solche Strecken liegen, ist es aber ein Hochgenuss. Die familiäre und überaus herzliche Atmosphäre habe ich ja schon erwähnt. Bei einem plötzlichen Wetterumschwung kann das Laufvergnügen aber auch ziemlich ernst werden. Bei den relativ großen Abständen zwischen den Kontroll- und Versorgungsstellen sollte man sich in so einem Fall auch alleine zu helfen wissen. Das 18-Stunden-Zeitlimit sieht für einen 100-Kilometer-Lauf zwar großzügig aus, ist es aber nicht nicht wirklich.

Die 100-Meilen-Strecke spielt natürlich nochmal in einer anderen Liga. Wer hier im Zeitlimit durchkommt, darf sich schon zu Creme de la Creme der Ultratrailäufer zählen. Das 32-Stunden-Limit ist wirklich eng. Das ist auch Absicht, laut Veranstalter soll hier auch gelaufen werden, nicht gewandert. Es gibt auch hier Verkürzungsoptionen auf 127 und 144 Kilometer, die nicht wenige ergreifen.

Mehr Infos und sicher bald auch viele Bilder findet Ihr unter <http://www.streakrunner.de/redirector.php?url=http%3A%2F%2Fwww.chiemgauer100.de>.

Viele Grüße

Jochen

Geändert von slowrunner (04.08.2010 um 07:27 Uhr).



Diese 10 Benutzer haben sich bei slowrunner für diesen nützlichen Beitrag bedankt:

[!xabbu](#), [Cashel12](#), [Dirkii](#), [Elke](#), [Frank](#), [fupp](#), [Holger](#), [Leila](#), [Moppi](#), [Sepp](#)

04.08.2010, 07:38

#12



Dirkii
laufende 2 Meter
Wohnort: Hannover
Heimatland: Deutschland
Streak-Aktuell (Tage): 59

Registriert seit: 22.06.2010
Beiträge: 557
Anzahl aller Danke: 293
254-mal in 139 Beiträgen bedankt

Tolle Leistung Jochen. Und danke für den Bericht und die schönen Bilder.

Liebe Grüße
Dirk

[Mein Blog](#) [Mein Streak](#)

"If I'm free, it's because I'm always running" - Jimi Hendrix



Dieser Benutzer hat sich bei Dirkii für dessen nützlichen Beitrag bedankt:

[slowrunner](#)

04.08.2010, 08:46

#13



Holger
Wurzelrocker
Wohnort: Kaulsdorf
Heimatland: Berlin

Registriert seit: 16.12.2004
Beiträge: 4.814
Anzahl aller Danke: 1.166
3.596-mal in 1.119 Beiträgen bedankt

Dort werde ich auf jeden Fall bald mal mitlaufen, danke für den Bericht.

Gruß Holger



Dieser Benutzer hat sich bei Holger für dessen nützlichen Beitrag bedankt:

[slowrunner](#)

04.08.2010, 12:57

#14



!xabbu
Team Tibet
Wohnort: Zollikofen
Heimatland: Schweiz

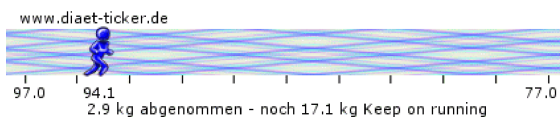
Registriert seit: 28.05.2005
Beiträge: 2.313
Anzahl aller Danke: 552
1.022-mal in 595 Beiträgen bedankt

Ganz stark, tolle Leistung.

Liebe Grüße

Edi


Mein [Lauftagebuch](#)



Dieser Benutzer hat sich bei !xabbu für dessen nützlichen Beitrag bedankt:

[slowrunner](#)

05.08.2010, 20:06 #15



Elke
!Einfach wieder laufen können!
Wohnort: Eisenberg/Pfalz
Heimatland: Deutschland
Streak-Aktuell (Tage): 930

Registriert seit: 22.06.2007
Beiträge: 9.368
Anzahl aller Danke: 5.227
4.569-mal in 2.468 Beiträgen bedankt


😊

Enorm! Ganz unbegreiflich, was Ihr da geleistet habt. 🙌🙌

Danke für´s Berichten, die Aufnahmen.

Tja, da kitzelt schon was unter der Fußsohle.

Freut sich auf´s Leben. Freut sich auf´s Laufen.
Jeden Tag.
Jeden Tag neu.



Dieser Benutzer hat sich bei Elke für dessen nützlichen Beitrag bedankt:
[slowrunner](#)

05.08.2010, 21:51 #16



Sepp
Jeder Schritt ist eine Bestätigung...
Wohnort: Stoapfalz
Heimatland: Bayern
Streak-Aktuell (Tage): 1605

Registriert seit: 01.02.2005
Beiträge: 11.831
Anzahl aller Danke: 6.587
3.359-mal in 2.147 Beiträgen bedankt

📄

Danke Jochen für´s berichten, schöne Bilder und auch eine Beschreibung der Strecke als wäre man dabei, nur es tut nix weh.

Alles Gute!!

Gruß aus der Oberpfalz von Sepp

Jedes Läufe ist ein Geschenk und ein Abenteuer (Elke)

Gelaufen 2010: 16.01. Leipziger Winter"Team"Marathon 🏃‍♂️ 27.03. Saaletal M 🏃‍♂️ 25.04. HH M 🏃‍♂️ 16.05. Salzburg M 🏃‍♂️ 13.06. Fürth M 🏃‍♂️ 03.07. TU DNF

2010 (Planung): 11.08. bis 13.08. Run for help - 05.09. Fränkische Schweiz M - 11.09. Weißenstadt 6h - 03.10. Bodensee M - 31.10. Röntgenlauf - 13.11. Zeil a. Main M - 04.12. Sondershausen M



Dieser Benutzer hat sich bei Sepp für dessen nützlichen Beitrag bedankt:
[slowrunner](#)

06.08.2010, 08:02 #17

Leila
Erfahrener Benutzer
Wohnort: franken
Heimatland: deutschland

Registriert seit: 09.03.2010
Beiträge: 404
Anzahl aller Danke: 138
204-mal in 110 Beiträgen bedankt

📄


Zitat:

Zitat von **Sepp** 📄
Danke Jochen für´s berichten, schöne Bilder und auch eine Beschreibung der Strecke als wäre man dabei, nur es tut nix weh.

Alles Gute!!

dem schließ ich mich mal an!!!
Bin froh, dass ich das Bein-Aua nicht hab :-)
Tolle Fotos, tolle Leistung!!!!

Leben ist das was passiert, während du eifrig dabei bist andere Pläne zu machen.



Dieser Benutzer hat sich bei Leila für dessen nützlichen Beitrag bedankt:
[slowrunner](#)

06.08.2010, 08:12 #18

slowrunner
Erfahrener Benutzer
Wohnort: FFB

Registriert seit: 01.02.2010
Beiträge: 585
Anzahl aller Danke: 202
602-mal in 263 Beiträgen bedankt



Heimatland: Deutschland



Zitat:

Zitat von **Sepp**
nur es tut nix weh.

Dann fehlt aber doch was 🍷.

Es gibt noch weitere Berichte [hier](#), mit ein paar netten Fotos der komfortabelsten Wegabschnitte 😊. Besonders spannend der von Walter Mödinger, der die letzten 60 Kilometer seiner 100 Meilen wohl mit gebrochener Rippe durchgelaufen ist 🙄.

Viele Grüße

Jochen



06.08.2010, 08:26

#19



Sepp

Jeder Schritt ist eine Bestätigung...
 Wohnort: Stoapfalz
 Heimatland: Bayern
 Streak-Aktuell (Tage): 1605

Registriert seit: 01.02.2005
 Beiträge: 11.831
 Anzahl aller Danke: 6.587
 3.359-mal in 2.147 Beiträgen bedankt



Zitat:

Zitat von **slowrunner**
Dann fehlt aber doch was 🍷.

Der Schmerz geht, der Stolz bleibt.

Gruß aus der Oberpfalz von Sepp

Jedes Läufe ist ein Geschenk und ein Abenteuer (Elke)

Gelaufen 2010: 16.01. Leipziger Winter"Team"Marathon 🏃 27.03. Saaleetal M 🏃 25.04. HH M 🏃 16.05. Salzburg M 🏃 13.06. Fürth M 🏃 03.07. TU DNF
2010 (Planung): 11.08. bis 13.08. Run for help - 05.09. Fränkische Schweiz M - 11.09. Weißenstadt 6h - 03.10. Bodensee M - 31.10. Röntgenlauf - 13.11. Zeil a. Main M - 04.12. Sondershausen M



06.08.2010, 08:41

#20



freerunner

1111+*walking*
 Wohnort: Im Herzen meiner Frau
 Heimatland: Deutschland

Registriert seit: 04.02.2005
 Beiträge: 1.820
 Anzahl aller Danke: 538
 762-mal in 317 Beiträgen bedankt

Lieber Jochen,

was soll ich dazu sagen?

Dein Bericht lockt die Sehnsucht hervor, dort einmal dabei zu sein, der Verstand sagt mir: Üb' erstmal noch tüchtig, bevor Du Dich an so was 'ran traust.

Toll, Du hast sogar Deine Laufzeit markant verbessert! 🏃

Ich freue mich, dass "Du diesen Lauf für uns gemacht hast" 😊, bin gespannt, welchen Abenteuerlauf Du als nächstes für uns angehst 🍷

walking regards
 Max

[freerunner's moving diary](#)

Think free - move free


Stärke wächst nicht aus körperlicher Kraft - vielmehr aus unbeugsamem Willen." (Mahatma Gandhi)





Seite 2 von 3 < 1 2 3 >

<< [Vorheriges Thema](#) | [Nächstes Thema](#) >>

Forumregeln 

Es ist dir **nicht erlaubt**, neue Themen zu verfassen.
Es ist dir **nicht erlaubt**, auf Beiträge zu antworten.
Es ist dir **nicht erlaubt**, Anhänge anzufügen.
Es ist dir **nicht erlaubt**, deine Beiträge zu bearbeiten.

[vB Code](#) ist **An**.
[Smileys](#) sind **An**.
[\[IMG\]](#) Code ist **An**.
HTML-Code ist **Aus**.

Gehe zu
[Suchen](#)

Alle Zeitangaben in WEZ +1. Es ist jetzt 11:37 Uhr.

[Deutsch \(Du\)](#)

[Kontakt](#) - [Home](#) - [Impressum](#) - [Nach oben](#)

Powered by vBulletin® Version 3.6.8 (Deutsch)
Copyright ©2000 - 2010, Jelsoft Enterprises Ltd.
Template-Modifikationen durch [TMS](#)

