



Saisonübersicht

Chiemgauer 100 Meilen Berglauf (161km)



Chiemgauer 100 Meilen Berglauf: Aller guten Dinge sind vier!

161km, 6.750hm, 31:36:48h

30.-31.07.2010, Ruhpolding

Nach einer für mich sehr erfolgreichen Erstausgabe des [Chiemgauer 100km-Berglaufes im Jahr 2005](#) versuchte ich mich in den Folgejahren an der dann ebenfalls ausgetragenen 100 Meilen-Variante. Leider erfolglos! Zwar kannte ich Läufe dieser Länge und Streckenbeschaffenheit schon ausgiebig von meinen erfolgreichen Teilnahmen am UTMB und auf Réunion, aber das vom Chiemgauer Veranstalter vorgegebene Zeitlimit von 32h war mir einfach immer zu knapp.

Im Jahr 2009 machte ich aufgrund des [TransEuropalaufes \(TEFR\)](#) eine Chiemgau-Pause, denn vier Wochen nach meiner Ankunft am Nordkap kam ein Ultra dieser Dimension für mich überhaupt nicht in Frage. Meine damalige Freundin Sarah und ich hatten uns 2010 erst recht spät angemeldet und so leider keinen Startplatz für die 100km mehr bekommen. Doch der Initiator und Veranstalter Giselher Schneider (Gi) konnte uns trösten: „Die Warteliste bei den 100 Meilen ist so kurz, da rutscht Ihr schon noch rein!“

Gesagt, getan, erst kurz vor dem Rennen und damit eigentlich zu spät, um sich mental auf das Rennen einzustimmen zu können erhielten wir die Zusage und überwiesen das nach wie vor konkurrenzlos günstige Startgeld von €40 zzgl. €20 Nachmeldegebühr. Wir verbanden die Fahrt ins schöne Oberbayern mit einem kurzen Urlaub und ein paar Arbeiten am Haus meiner Eltern in Rosenheim.

Pünktlich rollten wir am Freitag Nachmittag gg. 14h auf das bestens bekannte Sportgelände in Ruhpolding. Bekannte Gesichter noch und nöcher - und vor allem sehr, sehr viele! Wenn ich an die Premiere 2005 denke, muss ich grinsen: Dort stolperten 39 Läuferinnen und Läufer am frühen Morgen auf die 100km-Strecke, diesmal waren es alleine auf der 100 Meilen-Schleife 42 Starter, bei den 100km sogar 98!

Das Wetter schien halbwegs trocken zu bleiben, und im Gegensatz zu den Wochen vorher war es angenehm frisch. Ich freute mich sehr auf die Nacht und auch darüber, dass ich meine Motivation (wo auch immer sie herkommen mag) wiedergefunden hatte. Bei der [TorTourdeRuhr](#) Pfingsten hatte ich sie nämlich schmerzlich vermisst und hatte befürchtet, dass ich mir beim TEFR tatsächlich die Freude am Laufen verdorben hatte.

Leider konnte sich Sarah nicht wirklich freuen: Schon bald nach dem Start verspürte sie starke Bauchkrämpfe und eine Besserung war auch nach zwei Stunden nicht abzusehen. So mussten wir uns leider schon nach 18km trennen, denn hier gab es zumindest noch eine Straße und nette Anwohner, die sie gleich zurück zum Start fuhren. Im weiteren Verlauf gab es diese Möglichkeiten kaum mehr und so war es zwar eine schwere, aber im Nachhinein sicherlich die richtige Entscheidung.

Mit gemischten Gefühlen aber voll Motivation zog ich weiter und genoss „meine Berge“. Wieder einmal stellte ich fest: Schnell durch die Berge marschieren kann ich; das brauche ich nicht trainieren. Sicherlich eine Folge dessen, dass mich meine Eltern noch bevor ich gehen konnte schon in den Bergen dabei hatten und wir die meisten unserer Urlaube „in alpinem Gelände“ verbrachten.

Die Zeit verflog irgendwie und schon bald (gg. 20h) genehmigte ich mir auf der Stoißer Alm ein schönes dunkles Bier. Hier stauten sich wie in jedem Jahr die Läufer, denn leckerer Käsekuchen, Butterbrote und kühles Nass in jeglicher Form waren zusammen mit dem wundervollen Ausblick zu schade, um einfach daran vorbeizulaufen.

Auch zwei Stunden später – es war mittlerweile dunkel geworden – freute ich mich wieder auf ein isotonisches Getränk,

wusste aber beim Blick auf die Steiner Alm gleich, dass das wohl nicht klappen würde: Die Hütte war komplett dunkel! Der nette Helfer, der auch unsere Zeiten festhielt, erklärte mir gleich, dass die Hüttenwirtin nur einen Zettel hinterlassen hatte, selbst aber nicht da war. Aber: Sie hatte an uns Läufer gedacht und einen Kasten Bier und Limo sowie eine kleine Kasse rausgestellt!! Das ist es, was ich am Chiemgauer so sehr liebe: Die familiäre und freundliche Atmosphäre, die ich so in dieser Form nur selten erlebe. Egal ob vor dem Start in Ruhpolding, unterwegs an den zahlreichen Kontroll- und Verpflegungsstellen oder im Ziel - ich habe mich überall sawohl gefühlt und mich so manches Mal gefragt, warum ich überhaupt bis nach Chamonix oder sonst wohin fahre, wo es doch „daheim am schönsten“ ist!

Gestärkt und aufgemuntert ging es weiter in Richtung Adlgass, wo ein Drop-bag auf mich wartete. Dieser Service des Veranstalters war mir neu, ich freute mich aber umso mehr auf eine Käse-Salamisemmel, ein paar Riegel und eine Dose Red Bull, die ich am Start abgegeben hatte.

Dumm nur, dass ich mich wieder von der Stimmung und der netten Betreuung durch die Helfer so habe ablenken lassen, dass ich die Befüllung meines Rucksacks glatt vergessen habe! Als es mir nach ca. drei Kilometern wieder einfiel, schallte ein kurzer, deftiger Fluch durch den oberbayerischen Fichtenbergwald, aber es war zu spät...

Ich freute mich, dass ich keinerlei Müdigkeit verspürte und war eineinhalb Stunden nach meinem kurzen Stop in Adlgaß schon auf der Kohler Alm. Auch hier genehmigte ich mir ein paar Minuten Aufenthalt, denn den Salzkartoffeln, einer Tasse heißen Tee und der liebevollen Betreuung konnte und wollte ich nicht widerstehen.

Der Abstieg war wie in jedem Jahr heftig und schwierig, aber ich wunderte mich über gar nichts mehr. Außerdem spürte ich ganz deutlich, wie sehr ich immer noch vom TEFR profitierte: Ich schaffte es bei jedem Stimmungstief, mich in nur wenigen Sekunden daraus wieder herauszuziehen, mich zu entspannen und optimistisch weiterzumachen. Davon sollte ich vor allem am nächsten Tag zehren!

Um Punkt 3h morgens erreichte ich Weißbach und war erfreut, dass auch dieser Kontrollpunkt diesmal besetzt war. In den letzten Jahren gab es hier zwar auch zu Essen und zu Trinken, ihre Zeiten mussten die Läuferinnen und Läufer aber selbst in eine Liste eintragen.

Nach 12 Stunden hatte ich nun also rd. 70km hinter mir, für die „restlichen“ 91km blieben mir noch 20 Stunden. Wer hier mathematisch-pragmatisch vorgeht, wird das als leicht machbar einstufen. Wer schon mal beim Chiemgauer war, nicht. Doch dazu später mehr!

Ich trabte weiter in die Nacht, freute mich, dass alles nach wie vor locker lief und sogar mein lädiertes Sprunggelenk immer weniger zu schmerzen schien. Nachdem ich deswegen sogar den Kölner 48h-Bahnlauf hatte ausfallen lassen, war in der Woche vor dem Chiemgauer in Behandlung bei einem ganzheitlich praktizierenden Osteopathen. Der hatte mich innerhalb weniger Minuten nicht nur gelockert und aufgerichtet, sondern sogar mein schmerzendes Sprunggelenk „zurecht gebogen“. Völlig platt war ich aber, dass er mit nur einer Bewegung mein seit 4 Jahren (!) schmerzendes rechtes Knie heilte. Seit dem Deutschlandlauf 2006 war ich mit dieser (meiner Meinung nach chronisch entzündeten) Blessur herumgelaufen und hatte mich schon darauf eingestellt, dass sie mir ein Läuferleben lang erhalten bleiben sollte. Gerade nach langen Läufen stach es hier lustig, aber nachdem der Schmerz über die Jahre hinweg gleich blieb, akzeptierte ich ihn. Für alle, denen auch ein „runner's knee“ attestiert wurde: Probiert's mal bei [Dr. Kornwachs in Raubling](#)! Ich für meinen Teil bin restlos begeistert, denn von meinem Knie merke ich seither rein gar nichts mehr.

Bald war ich in Zwing, wo die 100 Meilen-Strecke nach ihrem 60km-Zusatzausflug wieder auf die 100km-Strecke trifft. Es war vier Uhr morgens und ich war gut unterwegs. Erstaunlich finde ich, dass ich trotz der schwierigen und langen Strecke über die Jahre hinweg recht konstante Zeiten gelaufen bin.

Die restliche Runde um den Rauschberg verlief problemlos: Auf der Kaitlalm gab's noch mal zwei Becher Iso (diesmal nicht auf Hopfen-Basis) und schon bald war ich wieder im unten im Tal. Gegen 6:10h lief ich ins Stadion ein und hatte so die ersten 87km hinter mir. Entgegen der letzten Jahre wartete ich allerdings diesmal nicht auf Sarah, die nach ihren ersten 26km gg. 8:30h wieder ins Stadion kam, sondern marschierte gleich um 6:45h langsam in Richtung Unternberg weiter. Denn das mit den Pausen ist eine etwas zweischneidige Angelegenheit: Zwar tun ein Schläfchen und etwas Ruhe nach einer durchzechten Nacht gut, dafür wird das Wiederanlaufen aber umso schwieriger.

Ich marschierte so langsam, dass ich mir sicher war, dass Sarah mich irgendwo wieder einholen würde, aber leider kam noch während meines Anstiegs zum Unternberg ein Anruf von ihr, dass sie aufhören musste.

Ich legte also einen Zahn zu und war überrascht, wie schnell ich den Sattel am Unternberg erreicht hatte. Doch die folgenden Meter hatte ich glatt verdrängt: Wie jedes Jahr ging es durch Matsch und Schlamm in Richtung Brandner Alm und wie in jedem Jahr war ich überrascht, wie schnell man auf so wenigen Kilometern so viel Zeit verlieren konnte!

Endlich an der Brandner Alm angekommen ging es gleich wieder steil hinauf zur Hörndlwand und bald danach auch wieder steil bergab. Beides waren nicht gerade Streckenabschnitte, auf denen man Zeit gut machen konnte. Schön langsam begriff ich, dass das hier wohl die Schlüsselstelle für den 100 Meiler war: Für die 14km vom Stadion bis zur Verpflegung Röthelmoos brauchte ich glatt 4,5h und so etwas reißt natürlich eines jeden Läufers Zeitkalkulation in Stücke.

Doch ich wusste ja, wie's weiter geht und sah nun nicht mehr wie in den letzten Jahren meine Felle davon schwimmen. Nachdem ich mir im Röthelmoos mit zwei herrlichen frischen Brez'n mit Salami und Käse den Bauch vollgeschlagen hatte, trabte ich weiter in Richtung Jochberg. Der war schneller da als befürchtet und auch meine Müdigkeitsattacken hielten sich in Grenzen.

Weiter ging's zum Jochberg Sattel, auf dem ich wie in den letzten Jahren auch nach wie vor keinen Handy-Empfang hatte, um meiner Sarah und meinen Eltern Bescheid geben zu können, wann ich voraussichtlich in Maria Eck sein würde. Also nix wie runter den steilen Pfad, und auf nach Kohlstatt! Ich konnte bzw. kann nicht sagen warum, aber diesmal spürte ich, dass es klappen würde. Knapp zwar, aber immerhin!

In Kohlstatt bei Kilometer 116 ging ich gleich die steile Skipiste an, die jedes Jahr dort auf die Läufer wartet. Dem Bauern

sei Dank wurde die gerade gemäht und so staute sich die Hitze des Nachmittags (es war mittlerweile 14h) nicht ganz so heftig im hohen Gras.

Der Anstieg zur Mittelstation der Hochfellenbahn war schnell erreicht und schon ging es an der Kontrolle bei der Hoherb Alm weiter in Richtung Maria Eck. Fast „pünktlich“ wie angekündigt erreichte ich diese Ortschaft gg. 16h, traf zuerst meine Eltern, die den Nachmittag im Café verbrachten und nur wenig später auch Sarah.

Es ging mir gut und ich wollte so schnell wie möglich weiter zur Verpflegung bei Kilometer 127. Dort gab's wie immer ein längeres Päuschen, das aber deutlich unentspannter war als in den letzten Jahren. Denn während uns bei den bisherigen Versuchen immer schon klar war, dass wir den Cut off in Egg nicht mehr schaffen und daher sowieso abkürzen würden, ging es diesmal eindeutig noch weiter zum Hochfellen und über die Gesamtstrecke.

Gesagt, getan, ca. um 16:20h verließ ich Maria Eck und freute mich auf die wundervollen, leicht zu laufenden Waldtrails nach Egg. Diese Verpflegung erreichte ich um 17:35h mit 25min Vorsprung auf das Zeitlimit, tankte voll und ging den Hochfellen an.

Wenn ich dessen Gipfel nach zwei Stunden erreichte, hatte ich für die „restlichen“ 19km inkl. des halsbrecherischen Abstiegs noch dreieinhalb Stunden Zeit. Immer noch machbar!

Dank meines Bergtriebs und des wundervollen Anstiegs konnte ich sogar schon nach 1:50h und damit 10min eher als erwartet ein Gipfelvideo drehen und mich gestärkt und ausgeruht auf den Weg nach unten machen. Die vier Kilometer kosteten mich eine gute Stunde, aber an der Verpflegung im Eschmoos war mir schon recht klar, dass nun eigentlich nichts mehr schief gehen konnte. Ich lief wo es ging und schaute, dass ich nach Ruhpolding kam.

Die Kilometer verflogen und dass es mittlerweile dunkel war, war mir egal. Es hätte junge Hunde regnen oder alte Katzen schneien können, ich lief erstaunlich rund und locker vor mich hin. Die Strecke ab Brand kannte ich gut und bald sah ich vom Ortsteil Wasen aus das hell erleuchtete Stadion. Wie am Gummiband gezogen ging es entlang der Traun die letzten Meter ins Stadion und um 22:36h, also nach gut 31,5 Stunden und damit 24min vor Zielschluss überlief ich die Linie. Die Stimmung war fröhlich, meine Erleichterung groß und das Bett nah. Was wollte ich mehr?

Danke an Gi, meine Familie und all die tollen Helfer. Mir ist es in diesem Jahr gelungen, „einen Haken hinter diesen Lauf zu machen“, was aber nicht heißt, dass ich nicht wieder komme. ;-)

Allen Läufern kann ich diesen Lauf empfehlen, aber lasst Euch nicht verrückt machen, wenn die Berge Euch einen Strich durch die Rechnung machen! Genießt die wundervolle Gegend und lasst es Euch gut gehen. Bei mir hat's auch erst beim vierten Mal geklappt – die ersten drei Mal habe ich trotz allem in bester Erinnerung...