

Navigation bar with tabs: Traun, Landk, A8-Au, Heilig, Traun, Heilig, Traun, T. Below the tabs is a search bar with a magnifying glass icon and the text "Zur Suche Text hier eingeben". To the right of the search bar are icons for a microphone, a list, a shield, a red flower, and the Firefox logo.

## Chiemgauer 100

Zum 15 mal findet mittlerweile der Chiemgauer 100 statt. Sucht man im Internet Informationen über diese Traditionsveranstaltung, dann stellt man sehr schnell fest, dass die Organisatoren auf pompöse Auftritte und große Werbemaßnahmen verzichten. Und das brauchen sie auch nicht. Weit über die Grenzen Bayerns hinaus ist dieser Lauf bekannt und beliebt. Die einfache und liebevolle Organisation könnte man unter dem Namen „back tot he roots“ beschreiben und erinnert ein bisschen an die großen amerikanischen Läufe.

Vielleicht macht gerade diese Einfachheit den Charme der Veranstaltung aus. Es werden eine 100 Meilen, eine 100 Kilometer und neu im Programm eine 75 Kilometer Distanz angeboten. Start- und Zielbereich befinden sich in der Chiemgau Arena in Ruhpolding. Auf der 100 Meilen Strecke muss man einen positiven Höhenunterschied von 7.500 HM überwinden. Für diese kräftezerrende Strecke haben die Läufer höchstens 34 Stunden Zeit. Die Betonung liegt hierbei auf „höchstens“, da die Starter den Beginn des Laufes ab Freitag, 14:00 Uhr im Stundentakt frei wählen können. Der Streckenrekord liegt bei den Männern bei 21:19 h und bei den Damen bei 27:33 h. Die Organisatoren machen aber in ihrer Ausschreibung darauf aufmerksam, dass bei 100 Meiler auf den ersten 75 km nur ein begrenztes Angebot von Verpflegungsstellen vorhanden ist. Das ist unter anderem darin begründet, dass der 100 km Lauf die eigentliche Hauptveranstaltung des Chiemgauer 100 ist. Bei einem Zeitlimit von 19 h sind hier 4.700 HM zu überwinden. Der Start erfolgt am Samstag um 05:00 Uhr, so dass in die beginnende Morgendämmerung hineingelaufen werden kann und man diese Strecke bei guter Laufleistung noch vor Anbruch der Dunkelheit erledigen kann. Die neue 75 km Strecke verfügt über 3.900 HM und verzichtet im Groben auf die ersten 25 km der ursprünglichen 100 km Strecke. Der Chiemgauer 100 umfasst die Bereiche rund um Inzell und Ruhpolding bis in das Gebiet beim Hochfölln und spielt sich auf einer regelmäßigen Höhenlage zwischen 700 m und 1.400 m ab.

## Tromsø Skyrace

Wenn ein Wettkampf von einem Trailrunner geplant wurde, dann ist das meistens ein Garant für

Windows taskbar with icons for Start, search, microphone, task view, power, and other system utilities.