

Chiemgauer100 - du wirst mir wohl lange in Erinnerung bleiben, aber fangen wir mal von vorne an

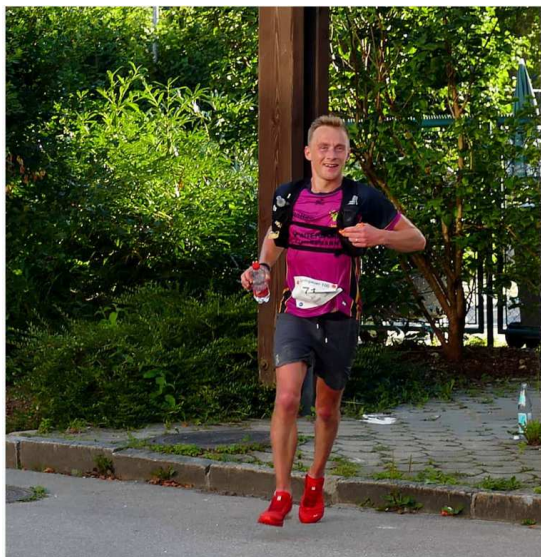
Der Startschuss des Traditionsrennen war um 4:55 Uhr, also stand ich um 01:30 Uhr auf um zu Frühstück. Dies habe ich bei meinem 70km Trainingslauf ebenfalls so gemacht und es für gut befunden. Diesmal bin ich leider danach nicht wieder eingeschlafen und lag dann wach. Gestörte hat es mich weniger, weil ich weiß, dass man mit nur ein paar Stunden Schlaf super Leistungen erbringen kann. Habe ich seit 11 Wochen ja eh keine Nacht mehr durchgeschlafen 😊

Ich war doch etwas angespannt, denn bisher habe ich noch keine Strecke, länger als 71km, in Angriff genommen, geschweige mit 4600 Höhenmetern. Auch, muss ich zugeben, dass ich zuvor noch nie in den Alpen war, bin ich dort maximal drüber geflogen 😊

Ich hatte eine Vorstellung der Strecke und habe mir im Vorfeld die Berge auf Bildern angeschaut und mich über das genaue Höhenprofil informiert. Jetzt weiß ich aber, 100 Höhenmeter auf einem Kilometer können befestigt sein oder unbefestigt. Letzteres fühlt sich wie 200 Hm an

Kommen wir wieder zurück. Kurz vor dem Start. Mein Startblock wurde um ca. 04:50 Uhr aufgerufen und ich merkte kurz danach, dass ich noch meine Straßenschuhe an hatte und rannte zurück zu meinem Rucksack um die Wettkampftreter anzuziehen. War alles noch locker in der Zeit 😊 Ich dachte eigentlich, dass um 5 Uhr morgens die Sonne schon etwas aufgegangen ist. Fehlinformation! Es war noch dunkel und ich hatte keine Stirnlampe dabei. „Naja wird schon ohne gehen ,dachte ich mir

Ab geht die Post! Mit dem späterem Sieger Matthias Krahe, dem zweitplatzierten Max Kirschbaum und letztjährigem zweitplatzierten, Marcel Geißler rannte ich los. Alle 3 gehören zu den 10 besten Ultratrailläufern Deutschlands, also war ich in guter Gesellschaft 😊 Zum Glück hatten Max und Marcel eine Lampe, sonst hätte man spätestens ab Kilometer 3 stehen müssen, war es dort schon steil, unwegsam und die Strecke verlief im dunklen Wald



Jetzt begann meine erste Lernphase. Hiking, schnelles Berghochgehen, konnte ich bei mir im Solling nie trainieren. Ich musste mich richtig reinhängen um an ihrem strammen Gang dranzubleiben. Dies ging eigentlich nur, indem ich immer wieder ein Stück gelaufen bin, was an so einem steilen Stück etwas suboptimal ist, weil man zu viel Energie verbraucht. Ebenfalls hatte ich keine Stöcke dabei, weil ich dies ebenfalls nicht trainieren konnte ☐

Als wir wieder auf mein Terrain, der befestigten Waldstraße, kam fühlte ich mich wohl und ließ es einfach laufen. Leider blieben wir fast nie länger als 2 Kilometer auf einem befestigten Weg. Immer ging es über ein engen Trailpfad oder einer Wiese. Ich habe mich immer wieder gefragt wie jemand hier in Weg sieht 😊

Bis zu Kilometer 13 war das Rennen echt easy, dort begann der erste richtige Singletrail am Rande eines 45 Grad Abhanges. Überall rankten dicke Wurzeln aus dem Boden. Der Weg war maximal 30cm breit, wenn nicht zum Teil sogar enger, weil er abgebrochen war, sodass man dort rüber springen musste. Umgekippte Bäume oder 1m hohe Anhebungen, die man hochklettern musste. Ich stützte an diesem ca. 3km langen Stück bestimmt 10x und rutsche 5x den Abhang ein Stück herunter. Ich konnte mich aber immer wieder auffangen und versuchte bei Matthias die Trittsicherheit zu lernen, der Trick ist dabei, einfach immer den richtigen Schritt zu machen, dann fliegt man wie Matthias über solche Trails. Dieses Stück hat mir aber richtig Laune gemacht 😊

Danach ging es wieder auf eine gut befestigte Waldstraße, wo wir uns etwas unterhielten, bevor er mir an einem 1,5km langen, felsigen Bergabstück ca. 1 Minute abnahm. Ich habe mich nicht getraut rollen zu lassen, denn ich merkte, ich hatte die falschen Schuhe an. Sie rutschen auf den Felsen ☐

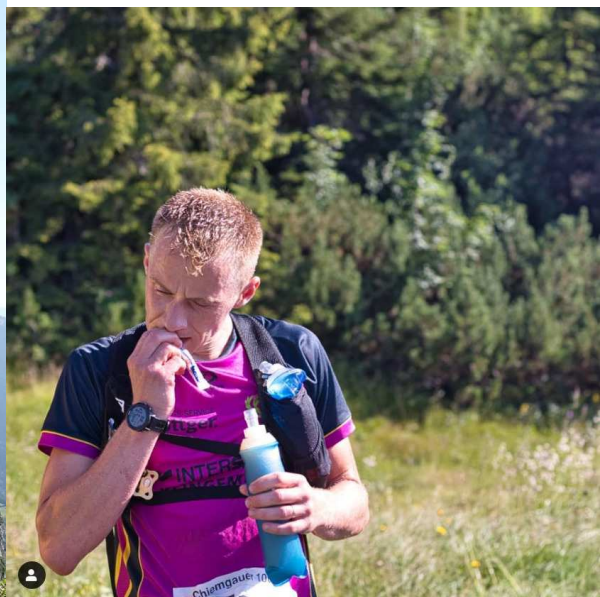
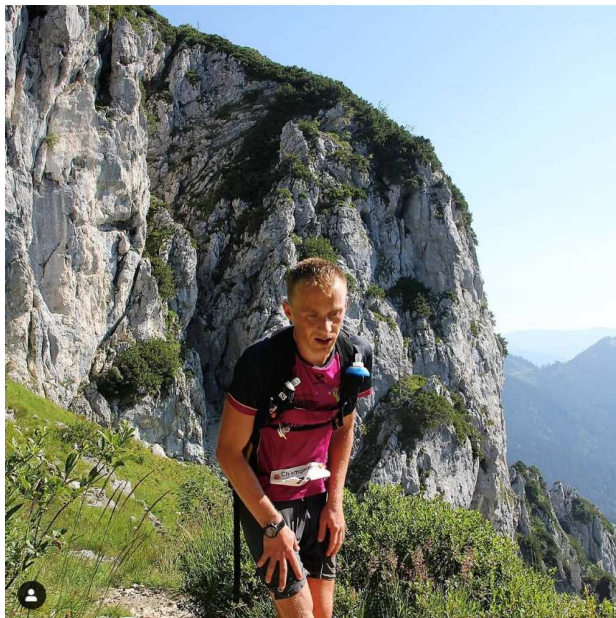
Jetzt kam tatsächlich ein fast 5km langes Flachstück, auf weiten Wegen und ohne Hindernisse. Dieses Stück ging bis zum Start zurück, wo mein 1. Eigenverpflegung lag. Hier frischte ich meine Getränke und Riegel auf und ließ mich beim Loslaufen von Ulli und Juliane ablichten. Schöne Fotos sind immer ganz wichtig ☐



Kurz vor dem ersten richtigen Berg habe ich mich leider mehrfach an einer Stelle verlaufen. Ich habe einfach die Streckenpfeile nicht gesehen, dort stand leider ein Trecker drauf. Nachdem ich aber wieder auf dem Weg war, ging es 5km mit über 700Hm hoch zum Unternberg. Am Anfang ist er ja noch ganz angenehm, aber zum Ende zeigte er sein wahres Gesicht. Erst ging es durch ein Kuhgatter (was man immer wieder zumachen musste) und dann kletterte ich das erste Mal in meinem Leben eine 20%ige Wand hoch. In ca. 36 Minuten war ich oben am Gipfel und auf ca. 1350m Höhe □

Ein kleines Stück geht es jetzt wieder hinab. Etwas Bergab geht immer, war bisher mein Kredo. Bei diesem Lauf bestimmt nicht. Wo ich im Training bei einem 11% Abstieg im Training ohne Probleme in 4 Minuten herunterlaufe, brauchte ich hier das Doppelte. Immer wieder stolperte ich über ein Hindernis oder traute mich nicht, mehr Gas zu geben □

Jetzt kam nach meiner Vorrecherche der schlimmste Berg, die Hörndlwand. Eigentlich „nur 2km lang, geht er über 30% hoch und dies nicht auf einem Waldwegen oder Trail Pfad, sondern auf Steinen, die so groß sind wie Tennisbälle, bis hin zu Basketbällen. Ständig rutschte etwas unter mir weg und immer wieder ging ich auf alle Vieren. Gefühlt bin ich kein Stück vorangekommen, obwohl ich trotzdem immer noch Wanderer überholt habe. Die Sonne brannte auf meinen Kopf, hatte das Quecksilber zu diesem Zeitpunkt bestimmt die 30° Marke erreicht. In der schroffen Steinwand ohne Bäume, merkte man richtig wie der Felsen die Wärme ebenfalls abgab. Ca. nach der Hälfte des Aufstiegs überholte mich Max: Mit seinen langen Beinen, sah das alles so locker aus. Ich beneidete ihn für seine Leichtfüßigkeit. 500 Hm habe ich in ca. 33 Minuten erklommen. Das hatte in meinen Augen nichts mehr mit einem Lauf zu tun. Es war Bergsteigen □



Oben angekommen gab es eine Verpflegungsstation, die ich ordentlich nutze. Bei so einem Ultralauf bleibt man mehrere Minuten dort um sich zu versorgen. Manchmal liegen die Stationen nur 6-10km auseinander, aber dafür kann man mal schon 1-2Std. brauchen □

Der 3km lange Abstieg von der Hörndlwand war der Horror. Bis zu 40% ging es hinab, auf feuchtem Gestein und vielen Serpentin. Ich bin bestimmt 10-15x gestürzt. Ich sehnte mich wieder nach einem Aufstieg. Als bei einem Sturz der hintere Rechte Oberschenkel zog, hatte ich das Gefühl es sei was kaputt gegangen. Ich konnte das Bein nicht mehr richtig anziehen und

musste meine Schritte noch bedachter setzen, was mir aber nicht gelang. Dieses Stück war für mich das mentale KO! Ich wollte nur noch nach Hause. Die knapp 700 Höhenmeter habe ich dann in ca. 36 Minuten absolviert, um vorne anzugreifen definitiv zu lange, aber zu dem Zeitpunkt war ich gedanklich eh schon aus dem Rennen



Aus dem Nichts kam ich aus einem dunklem Waldstück, das alles andere als einladend war. Auf große, leicht geschotterte Wege. Die Sonne strahlte und ganz viele Wanderer kamen mir entgegen. Innerhalb einer Minute war man in einer anderen Welt ☐

An der nächsten Verpflegungsstation hat mich Marcel eingeholt. Er sah noch so frisch und gut gelaunt aus. Ich selbst versuchte meine Flaschen aufzufüllen und einen Riegel zu essen, aber ich konnte kaum noch was in mich hineinbekommen. Ich hatte Darmschmerzen und mit jedem Biss wurde es schlimmer. Ich rannte mit Marcel weiter und erkundigte mich über die kommende Strecke. Er machte mir wenig Mut, dass diese lauffbarer wird. Zumindest die nächsten 3km waren etwas angenehmer, aber ich hatte immer größere Probleme. Das Darmstechen wurde immer stärker und ich musste Marcel ziehen lassen

Bei Km 48 rief ich Stella an, um ihr mitzuteilen, dass ich austeigen möchte und sie Ulli Bescheid geben sollte. Sie stimmte, nachdem ich ihr den Rennverlauf geschildert hatte, zu. Da hier aber kein Auto hinkommen kann, bin ich erstmal weiter gegangen. Ich lief die nächsten 8km keinen Schritt mehr, obwohl das Profil gar nicht so anspruchsvoll war. Dafür guckte ich mir die Gegend an, streichelte die Kühe und schoss ein paar Fotos. Leider bin ich hier immer wieder vom Weg abgekommen, weil die Markierung der Strecke für mich nicht immer offensichtlich war. Auch dieses muss ich in Zukunft üben. Deswegen steckte ich zweimal Knie tief in einer matschigen Wiese

Bei Kilometer 57 habe ich an einem schönen Waldfluss wieder das Laufen angefangen. Immer ein Stück laufen und gehen, das ging zu diesem Zeitpunkt doch relativ gut. In einer Quelle habe ich meine Flasche aufgefüllt und mich erfrischt. Frisches Quellwasser ist schon was Feines. Noch 42km auf der Uhr. Hier habe ich den Entschluss gefasst, ich laufe das Ding zu Ende. Ulli fuhr mich 8 Stunden hier hin und wenn ich jetzt aufgabe, dann mache ich auch nichts anderes als im Hotel sitzen. Also nutze ich meine Zeit sinnvoll mit dem was ich so sehr mag, dem Laufen. Zudem habe ich in meinem Leben schon so viele Marathons absolviert, dann packe ich den auch noch, egal wie lange, egal welche Platzierung ☐

Ich konnte immer mehr laufen und schaffte auch einen Kilometer wieder unter 5 Minuten. Die nächste Getränkestation hat mir förmlich den Arsch gerettet. Die Helfer an der Station waren so freundlich und boten mir so viel Essen an, dass ich zuschlug. Kartoffeln mit Salz, Wassermelone, Laugenbrot und Gummibärchen. Dazu 2 Becher Cola und 3 Becher ISO ☐☐☐☐☐



Das Foto ist an der Station entstanden, wo ich soviel gefuttert habe ☐

Es ging danach aber erst wieder 30%, irgendeine Wiese, ins Nichts hoch. Ich zückte mein Handy und wollte Stella anrufen, um ihr zu sagen, dass ich das Rennen nun doch zu Ende bringe. Leider kein Netz! Kurz danach lief ich auf die spätere Siegerin des 100 Meilenrennen auf, die schon am Tag zuvor starteten. Wir hielten einen kleinen Plausch, was uns beiden wohl ganz gut tat. Weil ich mich aber echt gut fühlte, rannte ich die 10% Anstiege immer wieder ein kleines Stück hoch, wo sich unsere Wege dann wieder trennten. Ich hatte wieder Netz und rief meine Stella an. Sie hatte es sich eh schon gedacht, dass ich nicht aufgeben werde und stärkte mich es durchzulaufen. Ich sollte nur auf mich aufpassen☐

Zwischen dem Kilometer 66 und 78 blieb ich, außer an einer Verpflegungsstation, nicht einmal stehen oder gehen. Die Darmschmerzen waren weg und ich fühlte mich richtig gut. Auch kam mir das jetzige Profil endlich entgegen, leicht wellig bis 8% und zum größten Teil auf weichem Waldboden oder Asphalt☐

Ungefähr bei Kilometer 69-70 stand Dennis mit seiner Familie, die gerade Urlaub in der Gegend machten und Ulli sah ich wieder. Ich blieb leider nicht stehen, weil ich mich gerade zu gut fühlte und hatte Angst, wenn ich stehen bleibe, dass ich austeigen würde. Ich freute mich aber sehr über die kleine und wirkungsvolle Unterstützung. Ulli rannte ein paar Meter mit mir, er hatte den Auftrag von Stella mir in die Augen zu schauen□, um zu entscheiden ob ich weiter machen darf. Er hielt mich für Renntauglich und ließ mich ziehen

An der nächsten Getränkestation lief Marcel gerade los, als ich ankam. Ich war etwas erstaunt, weil ich dachte er wäre Meilenweit weg. Ich machte mir aber kein Kopf über Platz 3, war nur noch ankommen mein Ziel. Bei der Verpflegung wurde ich wieder super umsorgt und lief mit sehr guten Beinen weiter

Ca. bei Kilometer 75 überholte ich Marcel. Er sagte zu mir, er sei durch. Ich habe nur geantwortet, dass er besser im Technischen sei und mich an der letzten Wand wieder einholen wird

Bei Kilometer 78 hat man die Wahl. Abkürzen und nur 85km zu machen oder den längsten Anstieg des Tages, zum Hochfeln mit fast 9km auf über 1650m Höhe um die 100km, voll zu machen. Hier hat meine Uhr, die Leihgabe von Lars, den Geist aufgegeben. Der Akku war alle. Vom Höhenprofil ist er mit ca. 10% im Schnitt gar nicht so steil, aber seine Wege haben es in sich

Erst rennt, bzw. geht man, auf einem schmalen Trampelpfad, der links über 45 Grad in die Tiefe geht. Hier könnte man laufen, aber jedes Mal wenn ich es probiert habe, stolperte ich. Nach der Hälfte des Anstieges überholte mich Alois Hundseder. Er war der Sieger 2019 von dem Chiemgauer 100. Er sagte mir, dass ich ein riesen Vorsprung auf den 4. platzierten habe und Marcel die Abkürzung genommen hat. Ich sollte ruhig machen und einfach sicher als 3. ins Ziel Rennen. Er lief hier nur zum Spaß hoch und das in einem Tempo was sehr beeindruckend war. Wer Hiking beherrscht, der macht hier ordentlich Zeit gut. Die letzten 2km wurde die Wand schroffer. Aus dem weichen Waldboden wurde steiniger Untergrund, wo ich mich immer wieder 1m hohe Absprünge hochziehen musste☹️

Oben angekommen habe ich Stella erstmal als Souvenir ein kleinen Stein eingepackt und kurz etwas die wunderschöne Aussicht genossen. Nach der vorletzten Verpflegung bei Kilometer 86 ging es wieder hinab. Es war mit Abstand das schlimmste Stück des Rennens, ich habe so geflucht. Es waren keine Steine mehr, kein Waldboden oder ein sonstiger Untergrund. Es waren Baumwurzeln!!!! Ich habe bestimmt mehr als 20 Minuten pro Kilometer gebraucht. Ich rutschte immer wieder ab, musste wo runterspringen und konnte mein linkes Bein nicht richtig einsetzen und das gerade an einem so steilem Abhang. Es war eine Qual. Auch als ich dieses Stück verlassen habe wurde es nicht besser. Eine matschige Wiese, wo ich wieder keine Markierung sah. Ich lief einfach runter. Es war mir egal, ob ich die Strecke verlasse. Ich habe auf dem Hinweg die drei Hütten gesehen und wusste, hier geht es zurück. Irgendwann sah man dann eine Markierung. Ich war schon etwas erleichtert, doch noch richtig zu sein□

Die Strecke wurde wieder besser und ich lief auf eine Getränkestation zu. Hier sagten sie mir, ich sei zweiter. Da sagte ich, dass kann nicht sein, sonst sei Max oder Matthias dort abgestürzt. Sie schauten nochmal nach und gaben mir Recht. Ich sei dritter! Ich war erleichtert und fragte wie viele Kilometer es noch sein. Ca. 10km, war die Antwort. Ich war erschrocken, mit so viel habe ich

nicht gerechnet. Kann man nichts machen, weiter geht es über enge Pfade mit viel Wurzeln. Ich glaube Märchenwald hieß das Stück, den Namen trägt es zu Recht. Ein schöner dunkler Wald mit viel Vögel- und Tiergeräuschen. Zu dem Zeitpunkt war ich nur platt, weil ich seit fast 8 Stunden nichts mehr gegessen habe. Schwinden meine Reserven enorm und meine Darmschmerzen kamen wieder zurück. Im Nachhinein war es aber diesmal wohl Hunger, was ich nicht richtig wahrgenommen habe□

Ich schleppte mich die letzten 5km nur noch von Ecke zu Ecke. Ich lief so viel wie ich konnte, egal wie sehr es weh tat, aber jeder Kilometer kam mir wie eine Ewigkeit vor. Es war auch nicht nur ein „ins Ziel rollen, weil es immer wieder hoch ging. Erst als ich das Ziel sah, wusste ich, ich habe es geschafft □□

