

Chiemgauer 100

Dies ist meine zweite Teilnahme an einem der schönsten Bergläufe in Deutschland auch die IAU sieht das so und verleiht dem Chiemgauer 100 für 2015 das Bronze Label.

Letztes Jahr war zum reinschnuppern um im Limit zu bleiben. Diesmal ging ich an den Start um meine Zeit zu verbessern.

Mit 4500 Höhenmeter hat der Chiemgauer zwar 1000Hm weniger als der Zugspitz-Ultra,ist aber technisch schwerer und das Zeitlimit mit 18 Stunden ist schon sehr straff.

Am Samstag den 25/07 um 5:00 Uhr morgens ging es dann mit 100 Läufern und einer hohen Luftfeuchtigkeit von über 80% in Ruhpolding auf die Strecke.



Die ersten 2km muss man noch ein wenig in der Dunkelheit laufen aber eine Stirnlampe ist nicht erforderlich. Der erste Streckenteil Richtung Froschsee geht über Wiesen durch Bauernhöfe und nur leicht bergauf und ab.

Nun geht es Richtung Rauschberg, links sieht man in der Ferne Inzell. Denn Rauschberg umrundet man, um wieder in Richtung Ruhpolding zu kommen. Dieser Teil ist extrem schwierig. Ein ca. 25cm breiter Pfad der mit hohen Gräsern zugewachsen ist. Wurzeln und Steine erschweren das ganze noch, rechts sind Seile in der Wand und links geht's steil bergab. Hier muss man sich voll konzentrieren und das bei hohen Tempo. Die Nacht zuvor waren auch schwere Gewitter mit Regen und alles war glatt.

Nun kommt die Kaitl Alm. Das heißt nur noch ein wenig am Berg entlang, dann runter nach Ruhpolding ins Stadion, und hier ist nach ca. 26km die erste Versorgung.

Nun nehme ich meinen Trinkrucksack mit auf die Strecke, den ich morgens an der Versorgung deponiert hatte, denn jetzt geht der Lauf erst richtig los.

Als erstes kommt der lange Anstieg zum Unternberg auf 1425m der am Schluss über eine Skipiste fast vertikal verläuft. Danach geht's auf schwierigem Terrain bergab, um dann sofort die nächste Steigung zur Hörndlwand auf 1684m zu bewältigen. Hier an der Hörndlwand geht der Blick zurück, links ist der Unternberg und im Tal sieht man das Biathlon Stadion von Ruhpolding.



Man sieht auf dem Bild die leichte Bewölkung es herrschte immer noch eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit, in der Tageszeitung von Ruhpolding war sogar die Rede von über 90%. Natürlich klebte alles am Körper und das wichtigste trinken, trinken, trinken.

Nach der Überquerung der Hörndlwand kommt ein anspruchsvoller Downhill letztes Jahr hatte ich hier etliche überholt. Dieses Jahr war es zu keinem Überholmanöver gekommen da alles noch glatt vom nächtlichen Regen war. Meine Füße sind in alle Richtungen gerutscht nur nicht dahin wo ich wollte. Dieses Problem hatten aber fast alle Läufer. Der Führende zu diesem Zeitpunkt hatte sich hier sein Knie verdreht und musste aussteigen, bei mir war es nur das Hinterteil auf dem ich gelandet bin.

Unten angekommen steht die nächste Verpflegung Röthelmoos 886m bei 42km an. Hier kam dann noch die Sonne heraus und es wurde stechend heiß.

Weiter geht es wieder hoch auf einem breiteren Schotterweg, der zu einem Pfad zur Jochberg Alm führt, und von da an Querfeldein über Kuhwiesen zum Hochsattel auf 1547m geht.

Kurz durchschnaufen und ab zum tiefsten Punkt nach Kohlstatt 555m. Zuerst auf schmalen Schotterpfaden, danach kommen breite Forstwege und man denkt wann kommt den endlich Kohlstatt. Diese 1000Hm ziehen sich wie Kaugummi.

Jetzt hat sich die Sonne wieder verzogen und es herrscht wieder Bewölkung. Der Wetterbericht meldete aber für nachmittags Sturm und starke Regenfälle.



In Kohlstatt bei km 57 ist gleichzeitig eine Verpflegung und die habe ich auch gebraucht.



Nach einer guten Verpflegung wird es dann richtig fies, hier wo der Hund liegt geht es rechts

rein auf eine Skipiste mitten durchs Hüft hohe Gras vertikal nach oben zur Gleichenberg Alm. Wo man sich dann ständig auf schönen Pfaden auf 900-1050m aufhält.

Bei km 62 setzte dann der stark Regen ein und man hörte ein Gewitter das sich aber später wieder verzog. Nur der Regen hielt noch an. Langsam gings runter nach Maria Eck wo die nächste Verpflegung bei 65km war. Von hier geht es weiter im Wechsel leicht bergauf und bergab bis Ruhpolding wo man dann schon wieder auf 700m ist.

Über eine Wiese geht es zwischen Häusern auf einem Asphaltweg hoch nach Egg 800m.

Wer bei Egg nach 18:15 Uhr ankommt, muss direkt nach Ruhpolding ins Ziel und hat dann nur 80km auf dem Tacho.

Bei beiden Teilnahmen hatte ich das Vergnügen und durfte noch über den Hochfeln 1674m rüber, da ich im Zeitlimit war.

In Egg hab ich die nassen Oberteile gegen trockene getauscht und eine Windfeste Regenjacke unter die leichte angezogen. Letztes Jahr hatte ich auf dem Hochfeln gezittert und gebibbert vor Nässe und Kälte, das wollte ich nicht noch einmal erleben.

Also auf zum nächsten und letzten Berg.

Der hat es in sich vor allem bei Sturm und Regen. Man ist jetzt auch schon bei 75km und hat noch 1000Hm vor sich.

Die schmalen Pfade auf der Hälfte des Berges sind eigentlich gut zu rennen nur waren so starke Böen, das nur noch laufen ging. Der Weg war sehr ausgesetzt und schwer zu erkennen. Das letzte drittel ging dann, der Weg ist dann nicht mehr so sehr ausgesetzt und der Regen verabschiedete sich. Oben angekommen an der Bergstation gab es heißen Tee. Hier hab ich noch die Tights gewechselt, und ab auf den letzten schwierigen Downhill. Zuerst geht es über Felsen wo man sich teilweise aufs Hinterteil setzen muss um runter zukommen, danach geht's in den Wald auf einem Pfad durch Matsch und sehr viele Wurzeln. Dazu kommt noch Erschöpfung die einem den Abstieg wie eine halbe Ewigkeit vorkommen lässt.

Auf der Höhe von ca. 1050m ist dann die vorletzte Kontrolle und es geht weiter bergab.

Jetzt geht es auf die letzten 15km die auf breiteren Forstwegen entlang gehen, hier hab ich mich mit einem Läufer zusammengetan. Es ist gleich geschafft. Doch jeder kleine Anstieg merkt man in jedem Körperteil. Die letzte Kontrolle ist dann bei Brand und es sind nur noch 10km.

Letztes Jahr musste ich die Stirnlampe in Brand aufsetzen, doch dieses Jahr sah ich das Ende im hellen auf mich zukommen.

Es dämmerte dann ganz leicht und bei Flutlicht sind wir zusammen ins Stadion durchs Ziel eingelaufen.

Meine Zeit habe ich um fast eine Stunde verbessert auf 16:47 Stunden Platz 21.

Ich war sehr zufrieden mit dieser Zeit.

Am nächsten Morgen bei der Siegerehrung hab ich noch einen Gutschein über 50€ bei Intersport gewonnen.

Es waren wieder tolle Tage in Ruhpolding auch in der Unterkunft, war alles Top.

Nächstes Jahr bin ich wieder dabei aber vorraussichtlich auf der 100 Meilen Strecke.



