

## Der Chiemsee-Ultramarathon, ein Genuss für jeden Langstreckenfan

Am Wochenende, des 25./26 August 2012 nahmen 12 Ultralangstreckenläufer am 12. Chiemsee-Ultramarathon (CUM) teil. Ich war auch dabei und stellte mich bereits zum zweiten Mal der Herausforderung Chiemseeumrundung. Außer mir waren noch zwei weitere Teilnehmer dabei, die ich bereits vom letzten Jahr kannte. Und auch zwei Frauen nahmen teil und schlugen sich nicht nur wacker, sondern ließen keinerlei Zweifel aufkommen, dass Frauen auf Ultrastrecken den Männern ebenbürtig sind.

Der CUM wird von zwei Ultraläufern veranstaltet, die mit diesem, mehrmals im Jahr stattfindenden, Event ihre Trainingsstrecke mit anderen Läufern teilen möchten: Dietmar Mücke, besser bekannt als „Pumuckl“, weil er bei vielen Laufgroßveranstaltungen im Pumucklkostüm läuft, und André Lange, der sich bereits als Veranstalter des Bad Endorfer Sechs-Stunden-Benefizlaufes „Endorfer für Endorf“ einen Namen gemacht hat.

Dietmar ist unter anderem Deutscher Meister 2004 im 24-Stunden-Lauf und amtierender Rekordhalter im 24-Stunden-Barfußlauf. André hat schon einige Mehrtages-Ultraläufe hinter sich. Beispielsweise war er erst im Mai diesen Jahres Finisher bei dem Lauf „Tortur de Ruhr“ über 230 Kilometer non-stop.



Gedränge am Verpflegungswagen

Die beiden sympathischen Ultrasportler sind beinahe überall zu finden, wo man für einen guten Zweck laufen kann, oder wo bei einem ultralangen Lauf mit guter Stimmung zu rechnen ist. Es sind beides gute Freunde von mir, die auch schon an den beiden von mir organisierten 60-Kilometer-Benefiz-Ultras von Dingolfing nach Altötting 2007 und 2009 teilgenommen hatten. Mit diesen Veranstaltungen hatte ich seinerzeit Spenden für die „Kinderkrebshilfe e.V.“ und „Robin Hood e.V.“ gesammelt.

Das Unternehmen CUM ist als Genusslauf mit familiärem Charakter zu umschreiben. Dietmars Ehefrau Evi, deren Schwester und Schwager sorgen mit einem eigens dafür ausgerüsteten Autoanhänger für ausreichend Verpflegung auf der Strecke, Dietmar und André, die natürlich selbst mitlaufen, für gute Laune unterwegs. Bleibt noch zu erwähnen, dass die Veranstalter aus jedem erfolgten CUM eine Spende an den Verein „Begegnungen mit Menschen e. V.“ abführen.

Bei dieser Laufveranstaltung ohne Wettkampfcharakter werden an zwei aufeinander folgenden Tagen zweimal 54 Kilometer rund um den Chiemsee in Laufschuhen zurück gelegt.

Gestartet wurde am Samstag um 09:00 Uhr am Gasthaus Chiemseefischer in Hagenau. Das Wetter zeigte sich mit 18°Celsius und wolkenbedecktem Himmel von seiner läuferfreundlichen Seite. Nur ab und an huschten auf der Strecke ein paar Regentropfen über unsere verschwitzten Gesichter. Wir trabten munter plaudernd los.

Der Grundgedanke dieser Veranstaltung bezieht sich auf den Spaß am gemeinsamen Laufen und nicht darauf, den See möglichst schnell zu umrunden. Aus diesem Grunde wurde an

jeder der acht Verpflegungsstellen eine ausgiebige Pause eingelegt, bei der sich die Teilnehmer ausreichend stärken konnten. Für das leibliche Wohl war durch das Team Mücke, das an diesem Tag aufgrund der recht hohen Teilnehmerzahl auch noch tatkräftig von meiner Frau Manuela unterstützt wurde, bestens gesorgt. Es gab Obst, Nüsse, belegte Brote, heißen Kaffee, Cola, Bier, Nudeln mit Tomatensauce und vieles anderes. Bei den Läuferinnen und Läufern blieben ernährungs-technisch praktisch keine Wünsche offen.

Der Lauf selbst war sehr abwechslungsreich, die Gespräche und Scherze mit den Begleitern ließen die Zeit wie im Fluge vergehen. Dietmar und André zeigten uns unterwegs so manche Sehenswürdigkeit wie beispielsweise die Stelle im Chiemsee, an der seinerzeit König Ludwig ertrunken sein soll. Sie war mit einem Kreuz auf ein paar Granitsteinen etwa 50 Meter vom Ufer entfernt markiert. Da hatten wir wieder Gesprächsstoff und legten unbemerkt einen Kilometer zurück, bis wir herausfanden, dass der Sonnenkönig eigentlich im Starnberger See sein Ende gefunden hatte.

In Prien hielten wir an, um einen Blick auf das Schloss Herrenchiemsee zu ergattern, welches nur von einer bestimmten Stelle aus in der Ortschaft zu erblicken war.

Die meisten Kilometer führten uns auf dem Chiemsee-Uferradweg immer entlang des Gewässers, so dass wir den



Zieleinlauf nach 54 Kilometern



*Bis dahin lief es ganz gut*

See mit seinen Dampfern, Seglern und Surfern beinahe ständig im Blick hatten.

Höchst interessant an diesem Wochenende war auch, dass die Veranstalter den bekannten Sportfotografen Norbert Wilhelmi aus Nürnberg gewinnen konnten. Wilhelmi fotografiert für die renommiertesten Sportzeitschriften und plante die Bilder vom CUM für einen Artikel in der „Runners World“ zu schießen. Er hatte uns vor dem Start gebeten, die CUM-Funktionsshirts zu tragen, die wir mit dem Starterpaket erhalten hatten, weil das auf den Bildern sehr gut rüber kommen würde. Wie Recht er hatte! Wir durchliefen im Pulk die umliegenden Ortschaften am See und bildeten mit unseren grünen Shirts einen Blickfang für Anrainer und Touristen. Wir erregten richtig aufsehen!

Bis zur siebten Verpflegungsstelle bei Kilometer 38 fühlte ich mich sehr gut. Das Tempo war angenehm, die Gespräche und die Landschaft abwechslungsreich. Doch dann kam mit knapp neun Kilometern die längste und leider auch eintönigste Etappe entlang der Autobahn. Hier begann der Rücken zu schmerzen, die Kräfte drohten mich zu verlassen. Doch André blieb an meiner Seite und versuchte mich abzulenken und zu motivieren. Dadurch blieb ich „bei der Stange“ und erreichte die letzte Labestation vor dem Ziel. Selbstverständlich dachte ich nicht ans Aufgeben, aber die letzte Etappe war ein einziger Kampf gegen mich selbst und



meinen inneren Schweinehund. Ich wollte ins Ziel, ganz gleich wie! Auf den letzten Kilometern begleitete mich Dietmar und setzte mich „moralisch“ unter Druck, denn jedes Mal wenn ich eine Gehpause einlegte, verfiel auch er in den Gehschritt. Nein, er wollte mich keinesfalls alleine zurück lassen und so trabte ich jedes Mal sehr bald wieder an, damit Dietmar nicht so viel Zeit verlöre.

Nach und nach schlossen wir auf weitere Teilnehmer unserer Truppe auf. Birgit, Werner und André hatten sich zum Schluss etwas zurück fallen lassen, um gemeinsam mit uns ins Ziel zu laufen. So würde keiner der Letzte werden! Ich war zu Tränen gerührt über so viel Selbstlosigkeit.

Von Ferne sah ich bereits den Verpflegungswagen mit der gelben Plane vor der Gaststätte am Ziel stehen, und ich schaffte es tatsächlich! Nach 06:00:57 Stunden reiner Laufzeit fiel ich den anderen in die Arme. Das gemeinsam vollbrachte hatte uns in den vergangenen acht Stunden, die wir gemeinsam verbracht hatten, zusammenschweißst und ein sehr inniges Verhältnis zueinander entstehen lassen. Ob-



*Im Zielbereich waren alle gut drauf*

wohl ich die meisten der Teilnehmer vorher noch nie gesehen hatte, fielen wir uns um den Hals und gratulierten uns alle gegenseitig zu unserer Leistung.

Es war geschafft, die Anstrengung verflog sofort und ein wohltuendes Glücksgefühl breitete sich in mir aus. Ich war stolz, es gepackt zu haben. Zugleich wusste ich aber bereits im Ziel, dass ich es am nächsten Tag nicht noch mal schaffen würde! Also beschloss ich, es bei dieser einen Umrundung an diesem Wochenende zu belassen.

Die anschließenden Gespräche mit meinen Mitstreitern zeigten, dass wir uns in einem Punkt alle einig waren: Es handelt sich hier um ein Juwel unter den Laufveranstaltungen. Die Stimmung war voller Fröhlichkeit und Harmonie. Jeder Teilnehmer fühlte sich hier akzeptiert, anerkannt, gut aufgehoben und rundum hervorragend betreut. Dietmar und André ließen sich außerdem etliches einfallen, um die Läufer bereits im Vorfeld glücklich zu machen. So fand sich, aufgrund zahlreicher Sponsoren, das Starterpaket prall gefüllt mit einem Funktionsshirt, Laufsocken, Ultranahrung und vielen anderen für einen Langstreckenläufer nützlichen Accessoires. Am Ende erhielt jeder Teilnehmer sogar eine wunderschöne Holzmedaille mit seiner eigenen Namensgravur und ein Schächtelchen Pralinen mit dem essbaren



*Die Pralinen mit dem CUM-Logo*

CUM-Logo auf jeder einzelnen der Süßigkeiten.

Beim gemeinsamen Essen am Abend teilte ich meinen Freunden mit, dass ich am nächsten Tag nicht mehr starten würde, sagte den beiden Veranstaltern jedoch sofort zu, dass ich bereits im kommenden Jahr wieder kommen würde, denn dies war die schönste und am besten organisierte Veranstaltung, an der ich je teilgenommen hatte.

Trotz schmerzender Muskeln und Rücken: Ich freue mich schon aufs nächste Mal.

*Manfred Stühler*



*Ich hab's geschafft und bin glücklich*