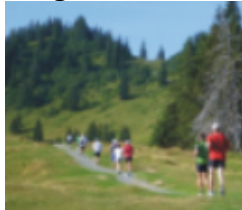


Das Erlebnislaufer-Team und der Laufclub 21 zusammen im Allgäu beim Allgäu Panorama Ultra am Samstag, 24. August 2014

Laufbericht von Michael Hench mit tatkräftiger Unterstützung von Werner Schlund

Jedes Jahr einmal wenigstens in die Berge zum laufen, dass habe ich mir vorgenommen. Dieses Jahr haben wir den Sonthofener Ultra ins Auge gefasst.



ultra
marathon
halbmarathon
kidsrun

Die Eckdaten sind 69km und 3000 HM, die sowohl berauf als auch bergab zu laufen waren.



Da stand eine gute Vorbereitung ganz im Mittelpunkt. Nun in der Fränkischen haben wir ja ein ganz gutes Gelände zum



üben und auf dem Kreuzweg des Drakonersteigs in der Fränkischen Schweiz wird man auch schon sacht auf das Allgäu eingestimmt. Hier hat uns Thomas noch begleitet, am Lauf selber konnte er leider nicht teilnehmen.

So sind denn Angelika, Manuela, Pauline, Dieter, Werner und ich ins Allgäu aufgebrochen. Angelika hat den Halbmarathon absolviert und Dieter hat uns beim Ultra wie immer bestens versorgt. Der Rest der Truppe hat sich am Ultra



vergangen. Und der war nicht von schlechten Eltern. War am Anreisetag noch schönes Wetter, so hatte es abends begonnen zu regnen und hat auch die ganze Nacht nicht aufgehört. Die Hoffnung auf eine Besserung für den Start ist leider nicht eingetreten und so

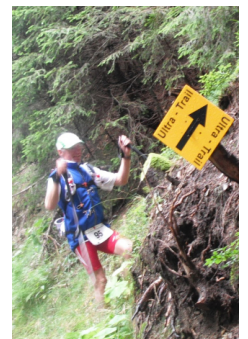
standen wir früh um kurz vor 6:00 Uhr zusammen für ein kleines Teamfoto. Ob wir wirklich bei so einem Sch.... Wetter loslaufen sollen war da die zentrale Frage. Verflixt, hat uns das an den Start im Schwarzwald letztes Jahr erinnert (Laufbericht 2013 BF Trail Maniac). Auf dem Teamfoto morgens sahen wir doch sehr ähnlich aus (bis auf Pauline, die diesmal eine andere Jacke probiert hat). Aber wir sind ja hart.....nämlich ultrahart hi, hi, hi. Also nicht so zimperlich sein, wir sind ja nicht aus Zucker.



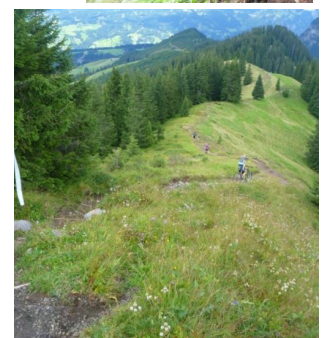
Die ersten zwei Stunden hat es durchgeregnet und danach wurde es langsam immer besser. Oben auf dem Grat bei den Grasgehrenliften hat es sogar einmal gegraupelt bei 3°. Aber nach einer Stunde war der Regen völlig egal, warm genug war wichtig und mit der Regenjacke auch o.k.



Die Strecke war zum Teil sehr rutschig und richtig steil. Besonders die Passagen bergab waren eine echte Herausforderung. Hier haben uns die mitgeführten Stöcke echt gute Dienste geleistet. Schon die 3000 Meter den Berg rauf waren anstrengend, aber den Berg herunter war noch viel schwieriger. Belohnt wurden wir aber durch wunderschöne Fernblicke über das Kleinwalsertal, Oberstdorf und Sonthofen, phantastisch. Die Strecke war sehr oft über



die Bergkämme geführt, Absturzgefahr bestand aber niemals. Im Kleinwalsertal hat uns Thomas mit seinem Besuch überrascht. Er war extra für uns angereist. Ein toller Laufkumpel.

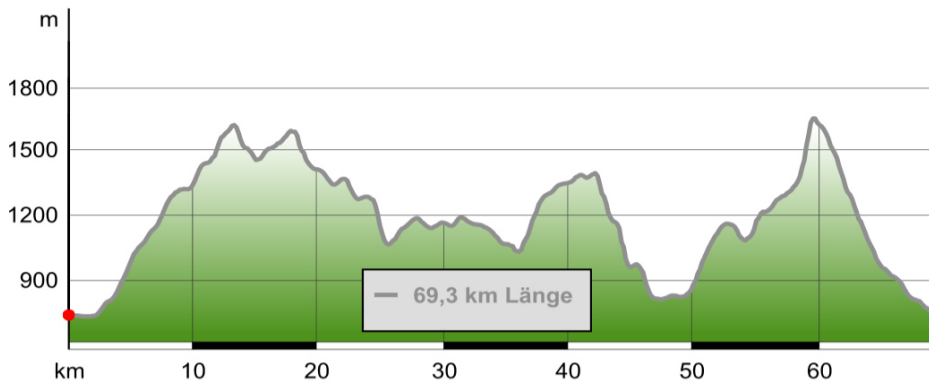


Die Versorgung war nach heftiger Kritik in den letzten Jahren diesmal sehr gut und die Streckenposten waren jederzeit präsent und wie ich finde echt cool. Auch unter den widrigsten Bedingungen wurde ausgeharrt. Wer nun glaubt im linken Bild



hätten wir schon einen auf unseren Zieleinlauf heben können, sieht sich getäuscht. Das war in der Schisprung-Arena in Oberstdorf. Danach ging es erst richtig den Berg rauf.

Allgäu Panorama Marathon 2012 - ULTRATRAIL-Strecke



Von km 50 bis knapp km 60 bis auf den Sonnenkopf war sicher das steilste Stück der Strecke. Im oberen Teil war alles so matschig, dass man oft beim nächsten Schritt gleich wieder einen zurückgerutscht ist. Vom Sonnenkopf bei km 59 ging



es dann aber nur noch bergab, na ja fast. Im ersten Teilstück war an ein zügiges Laufen gar nicht zu denken. Das ging erst auf den letzten fünf Kilometern. Da lief es bei Werner und mir wieder richtig gut, sodass es fast schade war als wir im Ziel waren. Dort wurden wir aber so herzlich von Angelika, Dieter und Thomas empfangen, dass es dann doch gut war. Keiner von uns hat die Strecke in weniger als 10h30 bewältigt. Die gute Vorbereitung

war für diesen Lauf also zwingend angebracht. Auch unsere Ultramädels Manuela und Pauline haben diesen echt

anspruchsvollen Ultramarathon mit unser aller Respekt phantastisch gemeistert, ebenso wie Angelika ihren HM, die offensichtlich auch langsam Spaß am laufen in den Bergen findet.

Wer nun Appetit auf mehr bekommen hat.....

Einen tollen und ausführlichen Laufbericht gibt es hier:

<http://www.trailrunning.de/laufberichte/allgaeu-panorama-marathon/begeisterung-trotz-wetterkapriolen/2575>

