

Der Berg ruft...

13. August 2017

Ein Bericht von Matthias Schell



...und Werner Weber und ich hatten den Ruf bis nach Neustadt gehört. Und so standen wir pünktlich um 8 Uhr am Start des Allgäu Panorama Marathons. Also kein Sport für Langschläfer, zumindest wenn man nicht ganz hungrig auf die Strecke gehen will.

Nach dem Startschuss drängten sich die knapp 400 Läufer auf den schmalen Weg am Sonthofener See entlang. Aber schon nach 2 Kilometern begann die Härteprüfung der Stiftung

WADENTest (so die herrliche Beschriftung eines Teilnehmer-Shirts). Und Werner war schon nicht mehr zu sehen.

Es galt die ersten der über 1.400 Höhenmeter in Angriff zu nehmen. Die Bodenbeläge wechselten ständig. Vom Asphalt über eine Wiese führte der Weg in den Wald, wo der Regen der letzten Tage den Untergrund aufgeweicht hatte. Mit wenig Profil an den Schuhen kam ich mitunter ordentlich ins Rutschen. Trailshuhe werden bestimmt überbewertet.

Zurück auf der geteerten Straße gewannen wir schnell an Höhe. Schon hier machte der Marathon seinem Namen alle Ehre. Herrliche Blicke zurück ins Tal und die gegenüber liegenden Berge ließen einen das Herz höher schlagen. Oder war es eher der Kampf mit dem Berg, der die Herzfrequenz ansteigen ließ?

Über die Ofterschwanger Weltcup-Hütte ging es weiter bergan. In den ersten beiden Stunden war vor allem Marschieren angesagt, oder betreutes Bergwandern, wie ich es nenne. Lisa aus Ulm vor mir versuchte es mit Laufen, war aber auch nicht wesentlich schneller. In den nächsten Stunden sollten wir uns noch etliche Male über den Weg laufen. Schöne Trail-Passagen wechselten jetzt mit Wanderwegen ab. Auf den flacheren Stücken konnte man tatsächlich sogar mal einige Laufabschnitte einlegen.

Das Steilstück hinauf zum Weiherkopf machte die Waden noch mal richtig locker. Immerhin war hier mit 1.665 m der höchste Punkt der Strecke erreicht. 2 Stunden für rund 12 km. Da sitzt man normalerweise beim Halbmarathon schon beim Kaltgetränk. Erheblich schwieriger war aber der heftig



steile Weg hinunter zur Bergstation der Hörnerbahn. Im Zickzack-Kurs auf Geröll und Schlamm konnte man nur in Trippelschritten abwärts laufen. Ich hoffte, dass das Profil meiner Schuhe mich auf den Beinen halten konnte. Ab hier war ich mir sicher, dass Trailshuhe überhaupt nicht überbewertet werden können.

Danach konnte man wenigstens in so etwas

Ähnliches wie einen Laufrhythmus kommen, bevor es hin zum Riedberger Horn wieder anstieg. Oben angekommen konnte man die Verpflegung am Schwabenhaus umso mehr genießen. So gestärkt konnte man die nächste Bergab-Strecke nach Grasgehren in Angriff nehmen. Diesmal wenigstens auf festem Untergrund, was aber den Knien und Oberschenkeln dennoch einiges abverlangte.

So traf ich nach 2 h 40 Minuten und 18 km an der Grasgehren-Hütte ein. Das Zeitlimit von 3 h 15 min war also locker geschafft. Und die reichhaltige Verpflegungsstation lud einige Minuten zum Verweilen ein. Brot, Kuchen, Cola - alles da. Die folgende Abwärtsstrecke nehme ich dankbar an und treffe wieder auf Lisa, die glücklicherweise hier ihren Krampf wieder lösen konnte. Wir bahnen uns den Weg durch eine Kuh Herde zum Gatter. Jetzt bloß keinen Tritt von einem Rindvieh einfangen. Auch den Anstieg an der Schönberg Alpe zum Beslerkopf nehmen wir wieder gemeinsam in Angriff. Auf dem Trailweg hinab zur Freiburger Alpe ist wieder höchste Konzentration angesagt, um nicht zu stürzen. Von da an ging es 6 km auf einer Asphaltstraße bergab, zunächst gerade und am Schluss in Serpentinaen, ein völlig neues Laufgefühl. Ein wenig Mitleid habe ich mit den Radfahrern, die sich hier herauf quälen. Umgekehrt dachten die wahrscheinlich auch so. Ich dachte an Werner, der wahrscheinlich schon längst im Ziel war.

Ein kurzes Waldstück brachte wieder etwas Abwechslung in die gestauchten Knochen und Sehnen. Obermaiselstein war schon zum Greifen nahe. Aber die Streckenplaner hatten noch eine kleine Schikane in Form eines letzten steilen Anstiegs eingebaut, bevor wir die Gemeinde dann doch erreichten. Die letzten Kilometer führten an der Iller entlang. Meine Muskulatur signalisierte mir zuerst leicht und dann zunehmend deutlicher, dass es nun doch genug der Anstrengung gewesen sei. Mit einigen Gehpausen schaffte ich es dann ins Ziel, wo die Neustädter schon mit entsprechenden Getränken die erfolgreichen Platzierungen von Monica Ujevic (Siegerin ihrer Altersklasse) und Simone Kaiser (5.) im Halbmarathon feierten.

Fazit:

Ein hartes Stück Arbeit, aber eine tolle und sehr abwechslungsreiche Strecke, die Ihren Namen Panorama-Marathon völlig zu Recht trägt. (Anmerkung des Verfassers: Waden-Test erfolgreich bestanden).



Ergebnisse Halbmarathon:

48.	Monica Ujevic	1:34:22	1. AK W40
207.	Simone Kaiser	1:48:23	5. AK W35

Ergebnisse Marathon:

86.	Werner Weber	4:23:48	4. AK M55
285.	Matthias Schell	5:31:06	48. AK M50

Kommentar Werner Weber:

„Best Muscle Cat Ever“

Von diesem herrlichen Bergmarathon hatte ich tagelang intensive Erinnerungen. Handlauf – Was hat ein Handlauf mit Berglaufen zu tun? Bisher dachte ich nichts und nur eher zur Sicherheit. Seit Sonntag bin ich glücklich über jeden Handlauf, der mich über die Treppen nach oben und vor allem nach unten rettet. Aber da muss der untrainierte „Berg“-Läufer durch. Nur ein Tipp, kauft euch keine Mehrtages-Allgäu Card vor dem Lauf J. Trotzdem, der Panorama Berglauf ist mit der Renneinteilung von Matthias immer einen Start wert!