

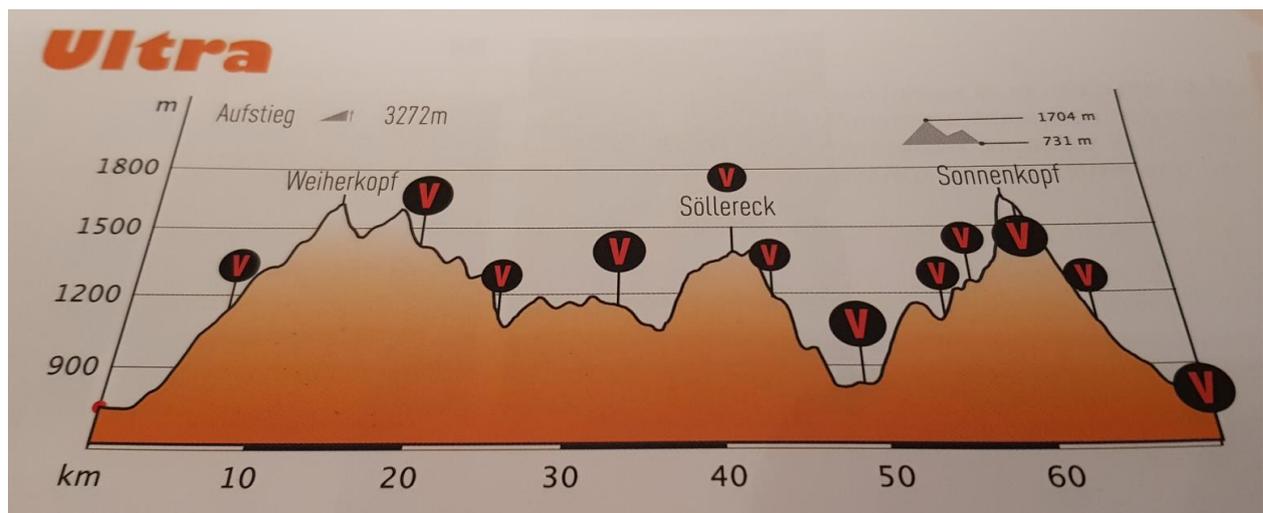
13. Allgäu Panorama Ultra Trail - Sonthofen – Natur pur und nicht muskelkaterfrei

11. August 2019

Ein Bericht von Werner Weber

Nach 2018 durfte ich zum zweiten Mal den Ultra in einer der schönsten Umgebungen Deutschlands bei herrlichem Wetter absolvieren. In Sonthofen kann man/frau sich noch sehr kurzfristig anmelden und das hilft bei der finalen Entscheidung. Die Strecke würde ich bei Regen nur Trail-Profis empfehlen! Das Wetter war perfekt vorhergesagt und so konnte ich mich als Trail-Hobby-Läufer am Vortag entspannt anmelden.

Die anschließende Wettkampfbesprechung zeigt den Läufern nochmal im Detail auf, was es da am nächsten Tag zu bewältigen gibt. (Bildquelle Veranstalter)



Die nicht ganz lapidaren Fakten

Schon die Zahlen lassen aufhorchen. 69 Kilometer und knapp 3300 Höhenmeter quer durch das südliche Allgäu. Im Wesentlichen sind drei Berge lauftechnisch zu erklimmen. Der erste Aufstieg zum Weiherkopf hat die meisten Höhenmeter, ist aber aufgrund der morgendlichen Kühle gepaart mit der morgendlichen Frische der Läufer gut zu überwinden. Der zweite Aufstieg zur Söllereckbahn ist nicht so extrem, auch nicht so lang und auch gut zu überstehen. Für mich persönlich hart ist jedes Jahr der letzte Aufstieg und dort die letzten 3 KM vor dem Sonnenkopf. Hier trennt sich die Spreu vom Weizen (der um die Zeit schon lange im Ziel ist).

Die ganze Strecke ist landschaftlich super schön. Der Belag wechselt von Asphalt zu Schotter, Wiesen, Trails. Es ist alles dabei, aber der Trail-Charakter kommt, wann immer möglich, zum Einsatz. Die Veranstalter haben eine herrliche Schleife durchs südliche Allgäu gezogen, die viele Wanderstrecken beinhaltet und einige der Sehenswürdigkeiten abdeckt. Was will das Läuferherz mehr?

Mein Rennen / Joggen / Walken / Gehen / Schnaufen

Pünktlich um 6:00 stehen die knapp 300 Teilnehmer bei schon 15 Grad im Halbdunkeln und mustern sich gegenseitig. Es wird noch kurz reflektiert: Bin ich gut vorbereitet? Nein! Macht das was aus? Nein! Wird es ein schöner Tag? Ja! Ist mein Smarphone für die Bilder aufgeladen? Ja! Wird es schmerzen? Ja!

Der Startschuss fällt und alle Fragen sind weg, der Spaß beginnt und das ist keine Floskel. Das Feld ordnet sich maximal schnell nach Leistungsstärke und schon am ersten Anstieg nach 3 km gibt es nur noch wenig Überholaktivitäten. Offensichtlich können Trail-Läufer sich besser als Stadtmarathon Läufer einschätzen ;-) Die Strategie in meinem hinteren Drittel des Feldes ist „Körner sparen“, der Tag wird lang und sonnig.

Um Ofterschwang herum geht es über die Welcup Hütte hinauf zum Weiherkopf. Bei der Hörnerbahn ist dann der erste steile Gesamtanstieg geschafft. Das Feld ist bester Laune und irgendwie auch noch in Reichweite zusammen. Ich treffe Peter Knapp, der uns beim TSV-Lauftreff schon öfter begleitet hat. Alles ist wie in einer großen Familie.

In Grasgehren gibt es die erste Vollverpflegung, die alle Erwartungen voll erfüllt. Noch ist es nicht zu warm und genügend „Körner im Tank“. Über die Alpe Dinjörgen und einer weiteren Wasserstation im kleinen Rohrmoos geht es zum Hörnlespass und von dort kann man Riezlern im kleinen Walsertal schon sehen.

Während des Bergablaufens zur großen Brücke in Ritzlern stellen sich die Läufer auf den zweiten großen Anstieg ein. Heuer kommt mir die Steigung zur Söllereckbahn nicht so schlimm vor und dort, bei KM40, bin ich guter Dinge, dass ich zügig und muskelkaterfrei ins Ziel kommen werde. Ja, so kann man sich täuschen!

Die ersten 2000 Höhenmeter sind geschafft und zur Hochleite geht es überwiegend steil bergab. Die Wege sind so breit, dass man laufen kann, und so bekommt die Oberschenkelmuskulatur an der Vorderseite ordentlich was zu tun. Die Wasserstation an der Hochleite wird natürlich genutzt, bevor es auf einem steilen Trail zum Freibergsee hinabgeht. Auf dieser Strecke merke ich trotz Stöcken, wie sehr das Bergablaufen in die Muskulatur geht. Bei KM45 und herrlichem Blick auf die Skiflugschanze ist klar, das wird heute noch hart. Ja, hierbei kann man sich nicht täuschen!

Oberstdorf wird in der prallen Sonne erreicht und die 3. Vollverpflegung an den Skischanzen wird ausgiebig in einem Liegestuhl genutzt. Auf die freundlichst angebotene Massage verzichte ich nach der Erfahrung von 2018. Damals hatte ich beim Wiederanlaufen sehr schnell Krämpfe. Guter und erholter Dinge mache ich mich zu den letzten 19 km auf. Bis zur Gaisalpe sind die Wege nicht zu steil und mit schönem Ausblick auf Oberstdorf zügig zu laufen.

Die Strecke zieht nochmal an bis zur Entschen-Alpe. Der Streckenposten meint gut gelaunt, jetzt müsst ihr nur noch 300 HM hinauf zum Sonnenkopf. Genau diese 3 km haben mir letztes Jahr den Verstand geraubt und dieses Jahr ist es ähnlich (gut, war ja offensichtlich jetzt weniger Verstand da).

Auf einem zuerst steinigen und extrem steilen Landwirtschaftsweg fragt mich mein Mitläufer „Wer will hier jemals mit was hochfahren?“ Ich frage mich: „Wer will hier überhaupt hochlaufen?“

Mit Minischritten kämpfen wir alle uns hoch und laufen oben erstmal nicht weiter. Die Aussicht wird genossen und nach ein paar Minuten sagt die Vernunft dem müden Körper, besser weiterlaufen als zu lange zu warten.

Die letzten 10 km gehen „nur“ noch bergab ab und sind für mich am Anfang hart. Die Muskulatur hat entschieden, das nicht mehr einfach so zu tolerieren, was der Anwender mit ihr gerade veranstaltet. Es hilft nur noch alle paar Minuten dynamisches Dehnen, um Krämpfe und Schmerzen zu vermeiden.

Es funktioniert, wohlbehalten komme ich in der geplanten Zeit unter 11 Stunden im Ziel an. Die Getränke im Zielraum müssen nicht verdunsten und rundum zufrieden sitze ich auf dem Boden und schaue zu wie meine leicht zuckenden Oberschenkel noch nicht begriffen haben, dass es vorbei ist. ☺



Fazit: Bei herrlichem Wetter ist der Panorama Ultra Trail ein Erlebnis, das seinesgleichen sucht! Die Strecke ist unglaublich schön und abwechslungsreich. Jeder Trail-afine Läufer sollte sich den Lauf mal auf die Wunschliste schreiben und nicht jeder kämpft anschließend tagelang mit heftigem Muskelkater.

Ergebnis

Teilnehmer (Männer 250; Frauen 37)

Werner Weber -> Gesamt 169. Platz; Männer 148. Platz; AK 55 14. Platz; Zeit: 10:55:15

Für unsere Statistiker, es kamen 77% der gestarteten Frauen vor mir ins Ziel, aber nur 59% der gestarteten Männer. Ein weiterer Beleg für das starke Geschlecht ☺