



**KM 40:** An der Söllereckbahn werden die Läufer weitgehend ignoriert, aber es gibt Ausnahmen.....



...und wir stellen sachlich fest, auch Frauen können irren...



**KM 43:** Mehr als ein Marathon und mehr als 2000 Höhenmeter sind geschafft, nach einer längeren steilen Bergabstrecke erreichen wir die Hochleite. Ab hier bemerke ich welche Defizite meine Oberschenkelvorderseite hat, denn vorallem das Bergablaufen macht die muskulären Probleme.



**KM 44:** Von der Hochleite geht es steil bergab zum Freibergsee. Zur Sicherheit greifen die Wanderer schon mal auf den Boden. Das Bild stellt leider nur teilweise dar, wie steil es an dieser Stelle ist.



**KM 45:** Der Freibergsee mit Blick auf die Skiflugschanze lässt die ersten Schmerzen verfliegen.



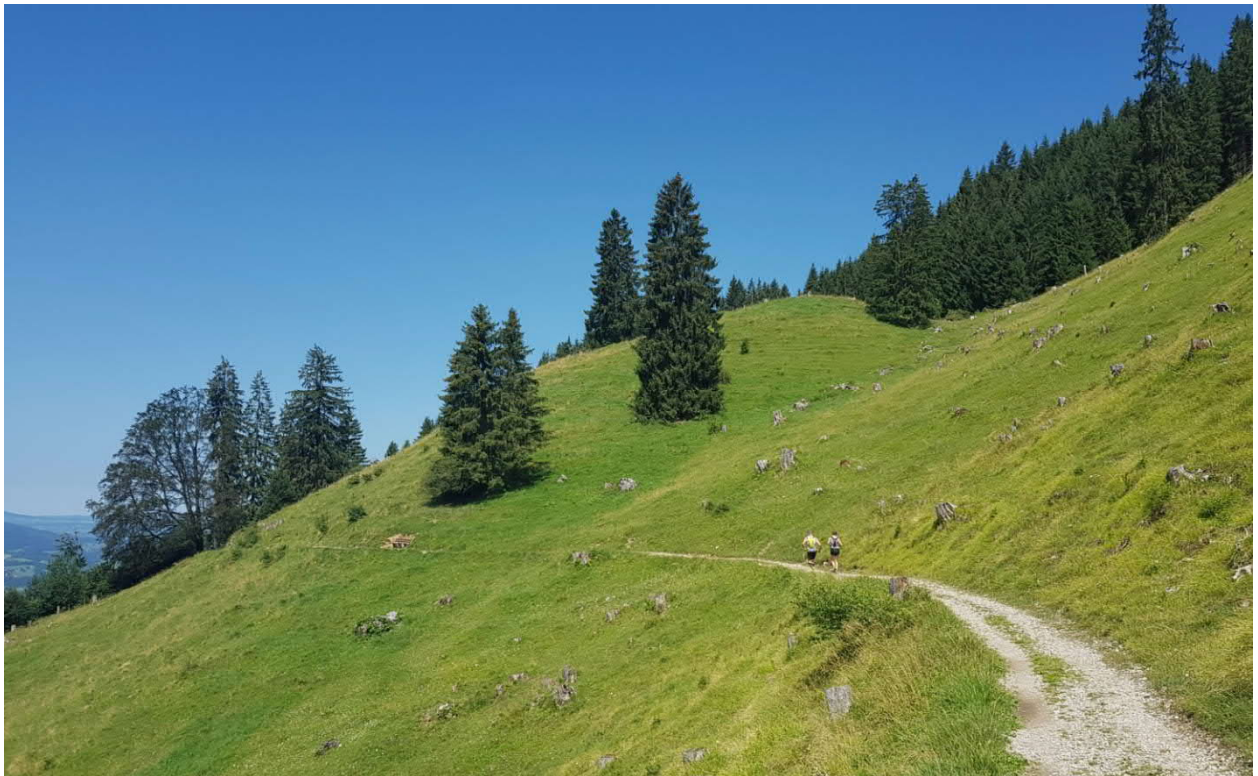
**KM 47:** Oberstdorf ist jetzt schon in unmittelbarer Sichtweite. Die Erdinger/Audi Arena ruft!



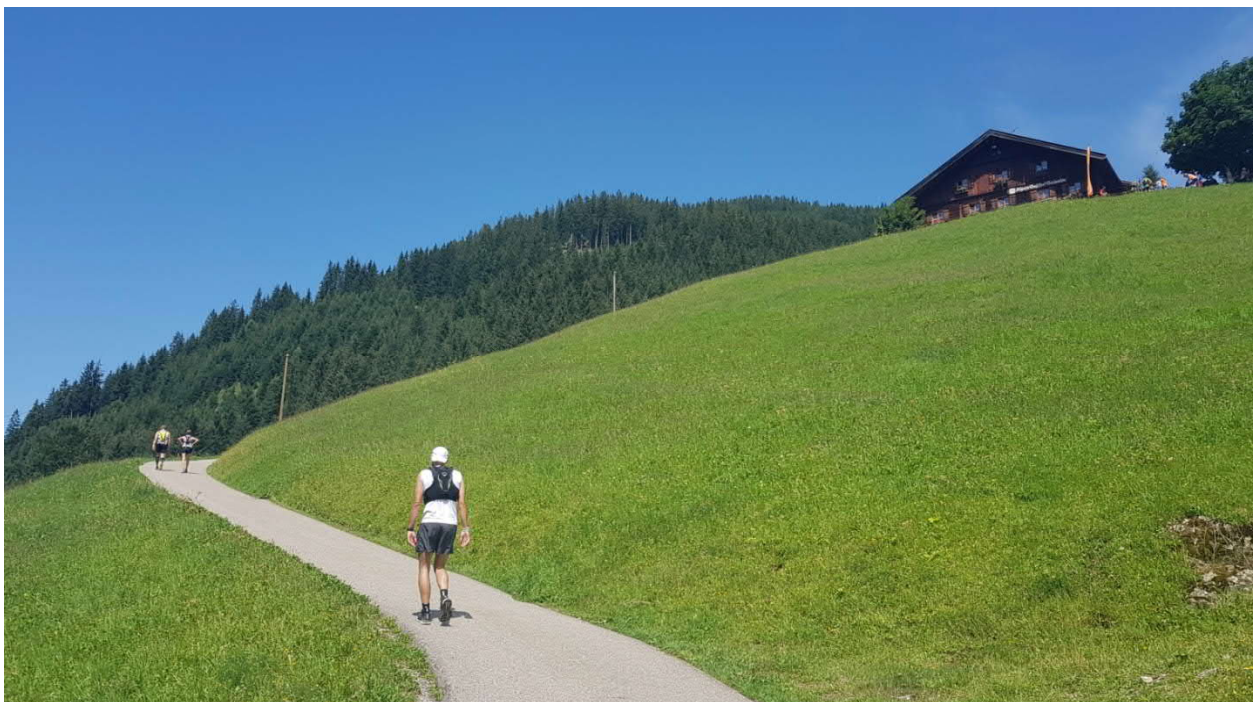
**KM 49:** Die Erdinger Arena war letztes Jahr ein Highlight, denn das Feld wurde über die Auslaufläche an den Schanzen vorbeigeführt. Aufgrund massiver Umbaumaßnahmen war dies heuer nicht sinnvoll und möglich. Bleibt zu hoffen, das alles rechtzeitig zur 4-Schanzen Tournee fertig sein wird. Der neue Name steht schon Audi Arena



**KM50:** Nach einer ausgiebigen Rast geht es den dritten und letzten Berg hinauf. Die Aussicht versöhnt mit den Strapazen. Das Wetter war an diesem Tag einfach klasse und die Fernsicht optimal.



**KM 52:** Bis zur Gaisalpe geht es moderat auf Feldwegen und gut begehbaren Pfaden nach oben. Vom Vorjahr weiss ich aber, dass dies nur der „Appetizer“ ist für das was noch kommt.



**KM 54:** Die Gaisalpe hat eine Wasserstation und ein schattiges Plätzchen. Das tut sehr gut, speziell wenn der finale giftige Anstieg kurz bevorsteht.



**KM57:** Am steilsten Stück von der Entschen Alpe zum Sonnenkopf habe ich mich letztes Jahr komplett verlaufen. Extrem ärgerlich wenn man nach knapp 60 KM eine 30 minütige sinnlose anstrengende Zusatzschleife dreht. Offensichtlich war ich nicht der Einzige, dieses Jahr machte ein Stacheldrahtzaun ein „Geradeaus“ unmöglich und die Abbiegung nach links konnte rechtzeitig und richtig genommen werden.



**KM 59:** Der Blick vom Sonnenkopf Richtung Sonthofen lässt den härtesten Anstieg der Gesamtroute schnell vergessen. Jetzt sind die Höhenmeter im Sack und es gilt „nur“ noch bergab zu laufen.



**KM 58:** Sonnerkopf, es gibt hier keine Verpflegung, aber auch keine Eile. Alle sind einfach froh oben zu sein und geniessen den Ausblick



**KM 59:** Bergab erscheint einfacher, war es für mich an diesem Tag aber dann nicht mehr.



**KM 60:** Eines der absoluten Highlights kam bei diesem Teilstück. Zuerst mussten wir durch die beiden „bewachenden“ Kühe hindurch auf den Trail. Dann beschlossen die Kühe einfach mitzulaufen.



...meine erste Alm-Abtriebs-Erfahrung in einem angemessenen „Angst“-Abstand...





Die große Enttäuschung kam für die freundlichen Kühe als mein Mitläufer und ich durch ein Gatter entschwandn, aber gut 30 Kühe am Zaun traurig uns hinterherschauten. **Sorry, dear cows!**





**KM61:** Manch einer kennt „Mobile Home“, hier gab es „Mobile Cantine“. Die letzte Station vor dem Ziel entzückt den platten Läufer mit alkoholfreiem eiskaltem Bier und Salzkartoffeln a la bonne heure.



**KM62:** Die Wege werden immer breiter, wechseln sich aber immer noch mit Trail-Teilstücken ab.



**KM63:** Das Allgäu und seine Kühe. Ich will unter 11 Stunden bleiben und geb nochmal Gas, sofern man/frau das so bezeichnen kann.





**KM 66:** Die letzten Kilometer sind dann relativ einfach und teilweise noch im Schatten, so dass hier nichts mehr „anbrennt“.



**KM 69:** Das Wonnemar ist erreicht, ein genialer Lauftag geht zu Ende!