



Allgäu-Panorama-Marathon / Ultra-Trail (23.08.2009)

Der Ultra-Trail im Rahmen des 3. Allgäu-Panorama-Marathons sollte endlich mal wieder ein Genusslauf werden. Und anfangs sah es auch ganz danach aus.

Das Wetter jedenfalls spielte mit. Am Tag zuvor hatte es zwar noch geregnet, aber am Wettkampftag war keine Wolke am Himmel zu sehen. Lediglich die Täler waren mit weißen Wattedäuschchen gefüllt, was von der über die Höhen führenden Laufstrecke aus ganz phantastisch aussah. Man lief gewissermaßen „über den Wolken“.



Aussicht von der Laufstrecke



Uli Walters Laufberichte



Vom Start in Sonthofen weg führt der Ultra-Trail über diverse Berggrücken im Bogen von Westen aus in das Kleine Walsertal hinein. Daher sind Ausblicke auf alle nennenswerten Gipfel des Allgäus geboten. Bei diesem wolkenlosen Himmel ein absoluter Traum! Zurück ging es dann über den Freibergsee, Oberstdorf und den Sonnenkopf.

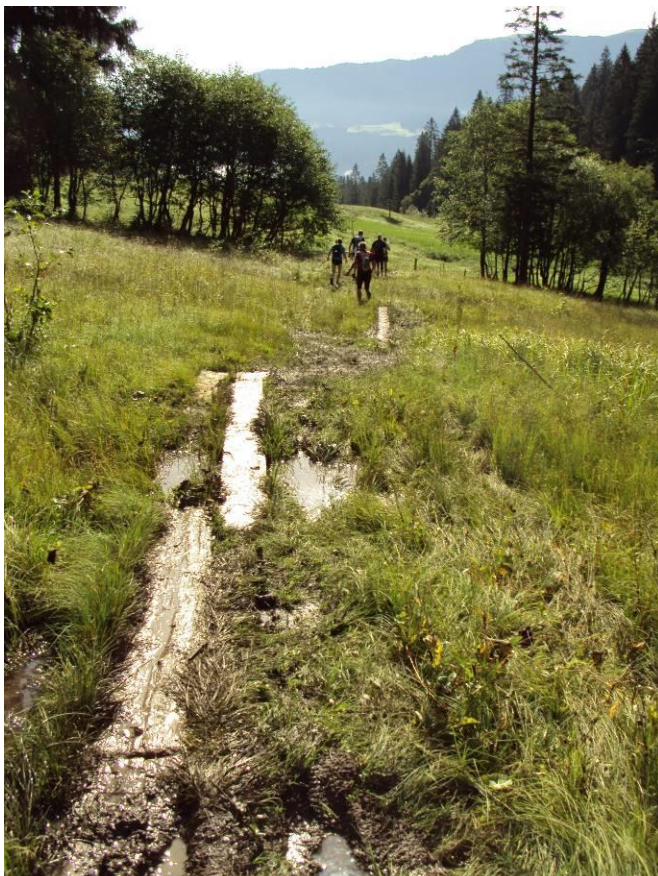


Die Läufer wurden abwechselnd über Asphaltstraßen, Schotterpisten und Wanderwege geschickt – insgesamt sehr angenehm zu laufen.





Eine Ausnahme bildet lediglich der matschige Abschnitt am Hörnlepass. Die Beschilderung der Strecke ist für einen Landschaftslauf als absolut vorbildlich zu bezeichnen. Auch die Verpflegungsstellen waren reichlich bestückt.



Matsch auf dem Hörnlepass

Uli Walters Laufberichte



Damit waren eigentlich alle Bedingungen für einen tollen Lauf erfüllt – ja, wenn die Innenseite meines linken Oberschenkels nicht ab km 45 (nach ca. 2000 der insgesamt 3000 Höhenmeter) solche Schmerzen bereitet hätte, dass Bergablaufen nicht mehr möglich war. Da Bergauflaufen bei der Distanz ohnehin kaum in Frage kam, war für das letzte Drittel der Strecke Wandern angesagt. Bergab musste ich von jetzt an alle anderen Läufer ziehen lassen. Frust!



Skiflug-Arena in Oberstdorf

Hinzu kam, dass der schwierigste Streckenabschnitt (der Aufstieg auf den Sonnenkopf) erst bei km 58 zu bewältigen ist. Hier geht es extrem steil nach oben, so dass ich (wie auch andere Läufer) mehrfach innehalten musste, um wieder Kraft zu schöpfen. So richtig Spaß machen tat es jetzt nicht mehr.

Ich war deshalb sehr froh, als es nach 10:52:43h vorbei war. Am Ende bin ich trotz meiner Probleme noch als 179. von 244 Finishern ins Ziel gekommen (44. von 67 in M45). An meinen Bewegungsabläufen wird man nun wohl noch ein paar Tage erkennen können, was ich hinter mir habe.

Uli Walters Laufberichte



Gerald und Uli im Ziel

Uli Walter