

## 14. Panorama Ultra Sonthofen – Matsch, matschig und magic!

08. August 2021

Ein Bericht von Werner Weber



Schon Tage vor dem Lauf gleitet der Finger nervös über das Smartphone nach der neuesten hoffentlich besseren Wettervorhersage suchend. Leider hat sich nichts mehr geändert. Die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt. Nach 12 Stunden Dauerregen werden wir in leichtem Nieselregen auf die bestens gewässerte Strecke geschickt. Zumindest hat es während des Laufes überwiegend nicht geregnet.

Es war mein 3. Start bei diesem Trail Highlight im Allgäu, nach zwei ultimativ sonnigen Läufen, kam es diesmal anders als erwartet und ohne jede Sonne. Für den Läufer muss das kein Nachteil sein, solange der Bodenbelag „hält“.

Am wichtigsten war, dass der Lauf überhaupt stattfindet, nachdem Köln und Frankfurt als Marathon Herbstevents leider abgesagt wurden. Die Veranstalter haben sich optimal um einen gesundheitskonformen Ablauf bemüht. Nur GGG´s durften starten und mussten die aktive Corona Warnapp installiert haben und aktiv vorzeigen. Erst im Anschluss gab es die Startunterlagen. Lieber einmal mehr als zu wenig prüfen in diesen Zeiten, keiner der Athleten hatte damit ein Problem. Hauptsache wir dürfen starten!

Kurz vor 6 Uhr war klar das Rennen wird stattfinden und jede\*r seine mentale Achterbahn auf den vielen kommenden Stunden ablaufen. Auf den ersten 500 Meter waren die Läufer angehalten einen Mund-Nasenschutz zu tragen, der dann entsorgt werden konnte. Mit dem plötzlichen Gefühl der großen Freiheit schoss auch das Adrenalin.

Meine Rennstrategie war einfach „gut durchkommen“. Schnell war klar, dass dies bedeuten würde eher vorne im ersten Startblock mitzulaufen. Unlogisch? Nein, denn auf den Trails wird es mit jedem Läufer matschiger und schwieriger zu laufen. Also hurtig den ersten Gipfel zum Weiherkopf hinauf.

Bis Grassgehren (KM18) bei der ersten Vollverpflegung ist das Feld noch in Sichtweite zusammen, aber auf den nächsten Kilometern hinunter ins Kleine Walsertal zieht es sich auseinander und bei der Söllereckbahn (KM41) hat es sich einsortiert. Einige Läufer\*innen sind sehr schnell bergab unterwegs, da habe ich immer lieber den Griff an der Fußbremse, dafür läuft es auf den eher ebenen und leicht ansteigenden Streckenteilen für mich perfekt.

Wer denkt in Oberstdorf bei KM49 ist der „Drops gelutscht“ der täuscht sich gewaltig. Nach der letzten großen Vollverpflegung kommen über 1000 HM auf ca. 10 Kilometern. Meine mentale Achterbahn erreicht den Tiefpunkt von KM57 bis KM62. Bis zum wenig sonnigen Sonnenkopf geht es auf matschigen Lehm Pfaden 3 Kilometer steil, auf engen Serpentinafen geföhlt unendlich lange, bergauf. Kaum erholt, kommt von den freundlichen Helfern die Warnung „seid vorsichtig die nächsten 2 KM“, denn es geht steil im Gras und Matsch wieder herunter. Ein Allgäuer überholt mich ohne Stöcke tänzelnd, elegant und meine Achterbahn fährt mal kurz auf den Poller.

Der Rest bis KM69 ist dann fast schon erholsam, die Bänder und Beine sind besser in Schuss als meine ehemals blauen Trailschuhe. Nach Zeiten von 12:15 in 2018, 10:45 in 2019, bin ich mit 9:35 nach dem ausgefallenen Lauf in 2020 super zufrieden!

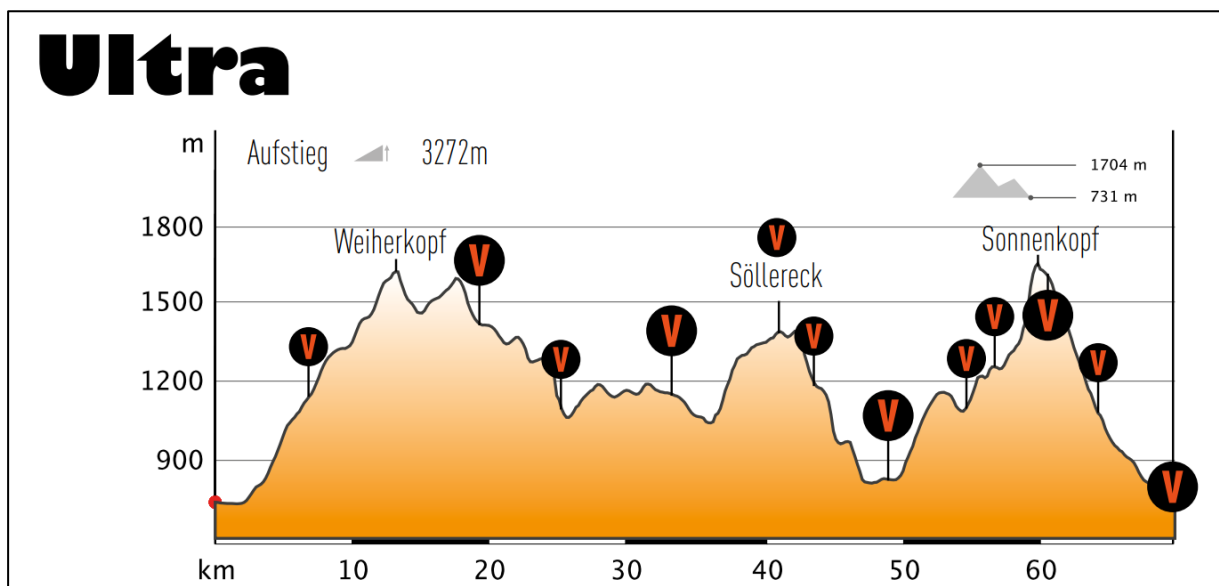
Fazit: Einer der Tage, an den man sich lange erinnert und der trotz großer Anstrengung sehr viel Freude und manche Selbsterkenntnis gebracht hat! Und ja, ich bin mit fast 60 nochmal schneller geworden, die AK60 kann kommen. 😊

### Ergebnis:

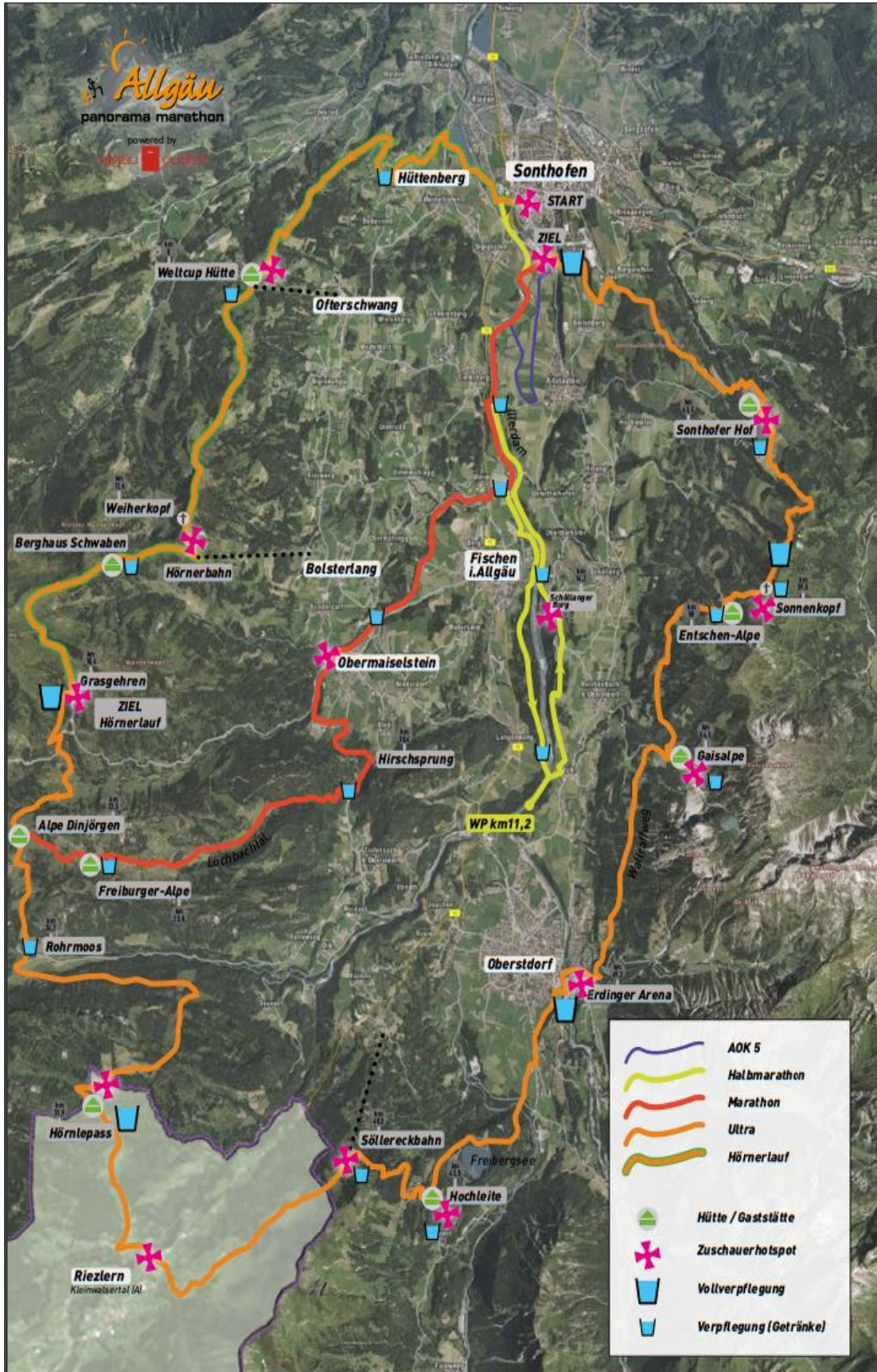
**69km (212 Teilnehmer\*innen)**

Werner Weber 88. Platz (4.AK55 von 29) 9:35:21

### Strecke (Grafiken vom Veranstalter)



Übersichtskarte vom Ultra (Orange) – Einmal Südalpgäu runter und rauf



**Bildergalerie** (eigene Bilder)



**KM 3:** Leichter Nieselregen und angenehm kühl



**KM 4:** Sonthofen an einem verregneten Sonntagmorgen



**KM 4:** Das Feld hat sich schon etwas „zerlegt“



**KM 7:** Richtig steil zur 2. Verpflegungsstation



**KM 8:** Richtig nette und freundliche Helfer\*innen



**KM 8:** Noch ist die Weltcup-Hütte geschlossen



**KM 9:** Wer ist der Esel? Derjenige der 100€ für fast 10 Stunden Anstrengung bezahlt?



**KM 10:** Immer wieder dieser Schutz vor Tieren 😊



**KM 12:** Weiherkopf, der erste Berg ist geschafft, der Läufer auch...



**KM 13:** Ein Vorgeschmack was da noch an Matsch kommen wird



**KM 14:** Wendepunkt nach steilem Abstieg vom Weiherkopf



**KM 15:** Allgäu ohne Kühe, undenkbar. Aber mitten auf dem Wettkampf-Trail? Die Kühe hat es wenig gestört, die Starter auch nicht.



**KM 16:** Für solche gutgelaunten Fans verlässt man auch mal gerne die Schlammschlacht



**KM 21:** Wer stört hier wen? Stoische Kühe sind eine Herausforderung



**KM 23:** Heute wäre ich auch gerne nach links abgebogen.





**KM 25:** Irgendwo auf dieser nassen Wiese war mal ein Trail. Manchmal ging es runter langsamer als rauf!



**KM 26:** Rohrmoos-Stopp, freundlich dargereichtes Leitungswasser



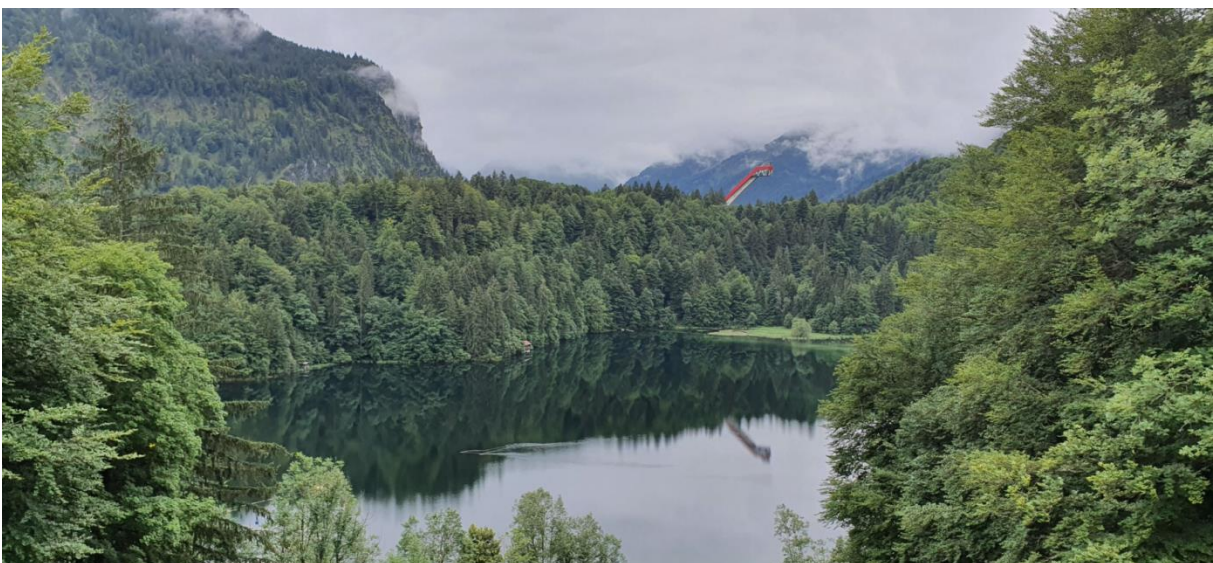
**KM 30:** Der Teil der Strecke auf feinem Schotter bergab, lief fast wie von selbst



**KM 41:** Söllereck, der 2. Gipfel ist nach 5h15 und ca. 2300 HM geschafft.



**KM 43:** Der Berggasthof Hochleite liegt sehr idyllisch über dem Freibergsee



**KM 45:** Freibergsee und Heini-Klopfer Skiflug-Schanze, schon dieser Blick ist die „Reise“ wert.



**KM 47:** Oberstdorf schon fest im Blick und die Freude auf die nächste „Vollverpflegung“



**KM 49:** Oberstdorfer Skiarena – Immer eindrucksvoll und erhaben



**KM 49:** Leider fängt es jetzt richtig zu regnen an, aber die Verpflegung war „voll“ gut



**KM 55:** Blick auf Fischen und vor dem letzten heftigen Anstieg zum Sonnenkopf



**KM 60:** Auf dem (Sonnen)kopf, 3400 HM sind geschafft, aber die Schlamm Schlacht noch nicht geschlagen. Leider war mein Smartphone dann auch geschlagen und „empty“.  
„No pictures anymore..“

Schade, es hätte noch ein paar interessante Bilder gegeben! 😊



Am Ende gab es noch den Lauf-Stein und die Medaille für die erschöpften und überglücklichen Finisher.

