

15. Panorama Ultra Sonthofen – Eine wichtige Frage und viele Antworten

14. August 2022

Ein Bericht von Werner Weber

Während 2021 noch alles von Corona Regularien geprägt war, konnte der 2022er Lauf praktisch wie vor Corona ablaufen und das tat der Veranstaltung sehr gut.

Trotzdem wurde ich im Vorfeld immer wieder gefragt, weshalb tut man sich knapp 70 km und fast 3500 Höhenmeter zu einem erheblichen Preis von 100€ eigentlich an? Gute Frage!

Was spricht dagegen? Es ist teuer und nicht ungefährlich. Der Körper kommt an sein Leistungslimit und das ist kaum gesund. Das eilige Frühstück um 4:30 ist auch nicht vergnügungssteuerpflichtig. Für manchen Nichtsportler katapultiert sich der Teilnehmer in den Kreis der durchgeknallten „reicht-denn-Marathon-jetzt-nicht-mehr-Läufer“. Zumindest bei mir gibt es als Bonus dann noch 4-6 Tage mächtig Muskelkater obendrauf. Weshalb bin ich dann trotzdem zum 4. Mal in Sonthofen beim Ultra gestartet?

Was spricht dafür? Von Sonnenaufgang bis in den späten Nachmittag hatte ich über 11 Stunden Freude an einer einmaligen Natur. Die Läufer und Helfer sind extrem gut gelaunt und so ist auch die Stimmung fröhlich, entspannt und sehr locker, zumindest im hinteren Feld. Es macht Spaß seine Grenzen mal wieder auszutesten, aber noch genügend Restpotential zu haben und dieses nicht nutzen zu müssen.

Das Laufen, Joggen, Walken und auch Gehen sind eine großartige Abwechslung zum Straßenlauf. Die Koordination wird mächtig gefordert und geschult. Es macht einfach Spaß. Das unbeschreibliche Gefühl, wenn es um die letzte Ecke auf das Ziel zugeht und die Gänsehaut erst nach dem ersten alkoholfreien After-run Bier wieder nachlässt. Im Ziel gibt es dann noch eine schöne Medaille und einen Pflasterstein mit aufgeklebtem und geschweißtem Läufer für jeden Ultra-Finischer. Das sind all die Gründe, weshalb ich auch nächstes Jahr, sofern es geht, wieder starten werde. 😊

Wie es lief? Sehr gut. Die ausführlichere Version: Schon zu Beginn wurde mir klar, dass aufgrund der mangelnden Vorbereitung und der angesagten Wärme und Sonne das Rennen eher vorsichtig anzugehen ist. Bis KM10 war ich relativ zügig unterwegs, um dann aber festzustellen, dass dies langfristig keine gute Idee sein würde. Bis zum Weiherkopf lief es gut und noch zügig und auch nach der 1. Vollverpflegung in Grasgehren bei KM18 bis zur 2. Vollverpflegung am Hörnlespass bei KM31 fühlte ich mich noch richtig fit.

Die Beine wurden schwer ab KM36 bis hoch zum Söllereck und hier half eindeutig die Trailrunning-Erfahrung der vergangenen Jahre. Obwohl bergauf konnte ich mich bis KM40 wieder so erholen, dass es bis Oberstdorf zur 3. Vollverpflegung bei KM49 sehr gut lief. Auf dem schwierigsten Teil von KM57 bis KM59 zum Sonnenkopf hoch „ging“ es auch recht ordentlich und so waren die letzten 9 km bergab, dann eher ein Auslaufen, da die Zeit heuer keine wirkliche Rolle gespielt hat.

Was sollte nicht vergessen werden? Ein herzlicher Dank an die Veranstalter und Helfer. Alles war optimal vorbereitet und organisiert, es war ein Trail-Running-Fest! Die Strecke ist eine der landschaftlich schönsten und abwechslungsreichsten, die ich bisher laufen durfte.

Gerade deshalb, steht Sonntag, der 13.08.2023 schon wieder in meinem Kalender 😊



Ergebnis

(von knapp 300 angemeldeten Teilnehmer/innen sind 230 gestartet und es kamen 181 ins Ziel, 21 sind bei KM18 ausgestiegen und 30 bei KM49)

126. Werner Weber (7.AK60) in 11:17:17 (und sehr zufrieden)



Gechillte Grüße aus dem Allgäu