

## 16. Allgäu Panorama Ultra – Drei Löcher in ein dickes Brett

13. August 2023

Ein Bericht von Werner Weber

Heuer war mein 5. Allgäu Panorama Ultra (APU) und man sollte denken, da dürfte es keine großen Überraschungen mehr geben! Weit gefehlt. Gut dass ich bei der Anfahrt im Dunkeln noch nicht wusste, was im Hellen auf mich zu kommen würde. Die Strecke war wie immer herausfordernd, aber nicht neu und ist durch die 3 Hauptanstiege (Weiherkopf, Söllereck, Sonnenkopf) nach dem Start in Sonthofen ein echtes Brett.

Am Start dachte ich noch was für ein angenehmer Tag. Um 6:00 hatte es schon 18 Grad und ich stand zum ersten Mal mit kurzem Shirt in der Startreihe der gut gelaunten Ultraläufer. Wie dick das Brett war, wurde sehr schnell klar, als es die ersten Höhenmeter nach 3 km nach oben ging. Der nächtliche Starkregen hatte zur Temperatur auch noch reichlich Luftfeuchtigkeit beigesteuert und so wundert es nicht, dass in Summe mehr als 20% der Starter aufgeben mussten.

Als erste Fehleinschätzung dachte ich die ersten 3 Stunden bis KM23 und nach knapp 1440 HM ich hätte genügend Werkzeuge (Erfahrung, Trail-Training, Stöcke,..) für dieses dicke Brett dabei. Unglücklicherweise waren alle Bohrer schon nach dem ersten Drittel stumpf und der Köcher leer. Klar wurde mir das als jetzt schon die ersten Krämpfe einsetzten und ab KM27 der Kohlehydratspeicher komplett leer war. Der Schreiner würde sagen „klassisch verbohrt“.

Mental war dieser Teil - dezent formuliert - herausfordernd und was dann die nächsten 1,5h kam war die mental größte Herausforderung in meinem bisherigen Läufer/Schreiner-Leben. Mit maximal stumpfen Bohrern und bei extrem niedriger Drehzahl/Geschwindigkeit quälte ich mich von Ritzlern im Kleinwalsertal bis zur Söllereck-Hütte hoch. Dort oben bei KM40 hatte mein Körper verstanden, dass er mit reiner Fettverbrennung auskommen musste und das hat dann auch bis zum Schluss irgendwie Spaß begrenzt funktioniert.

Als ich am Freibergsee (KM45) unten ankam, waren zwei der drei Löcher gebohrt, das Werkzeug stumpf und kein Werkzeugmacher in Sicht. Der Handwerker / die Handwerkerin kennen es: mangels Alternativen versucht man auch mit verschlissenenem Werkzeug noch irgendwie das letzte Loch zu bohren.

Bei der Verpflegung in Oberstdorf bietet sich die Möglichkeit an bei KM49 offiziell auszusteigen, was auch ca. 10% der Teilnehmenden in einer Gluthitze taten. Unnötig zu erwähnen dass das 3. zu bohrende Loch natürlich auch noch ein fettes unvermeidbares Astloch hatte. Das wiederum ist der Nachteil, wenn man einen Lauf mehrmals macht. Es reduziert sich die Hoffnung, dass das Schlimmste vorbei ist.

Nein, das Schlimmste war nicht vorbei. Ab KM56 bis KM59 kommt das bei weitem heftigste 3. Bohrloch. Viele unglückliche Läufer/Schreiner saßen oder standen im steilen Wald nach oben zum Sonnenkopf und haderten mit ihrem übrig gebliebenen Werkzeug.

Ich hatte mich damit abgefunden, dass heute nur noch eine Intervallbohrung zum Ziel führen würde. Warten und erholen, dann sehr langsam weitermachen, das bohrt am Ende auch das härteste Brett.

Überglücklich mit verschlissenenem, aber ausgekühltem Werkzeug stand ich am Sonnenkopf wissend, dass es jetzt im Wesentlichen um das verlustfreie Sichern, Einsammeln und nach Hause bringen der alten Werkzeuge ging.



Umso besser, wenn man dabei auch noch junge Unterstützung hat. Ab KM62 durfte ich Sarah bei ihrem ersten Ultra bis ins Ziel begleiten. 😊 Das war dann der Feinschliff an diesem Allgäu Brett. Wenn man/frau am Ende das großartige Ergebnis der Arbeit sieht, ist all der Aufwand schnell vergessen und so war es auch heuer beim 16. APU.

**Fazit:** Bis KM40 hatte ich nicht geglaubt, den Lauf irgendwie zu Ende bringen zu können. Nachdem ich die ersten 20 km viel zu schnell angegangen bin, waren die restlichen knapp 50 km eine extreme körperliche und mentale Anstrengung. Was der Körper am Ende dennoch leisten kann, war die zentrale Erkenntnis von diesem bestens organisierten Allgäu Panorama Ultra. Ferner, ich bin kein guter Schreiner. 😊

### **Ergebnis:**

(Teilnehmende 301, Zeitlimit war 13 Stunden)

139. Platz Männer (von 229) Werner Weber in 11:41:50 (6.AK60 von 14)

Das dicke Brett mit Astloch 😊 wird vom Finisher-Stein überdeckt.

