

10. Siebengebirgsmarathon



LäuferInnen aus allen Ecken Deutschlands waren am 14.12.08 im Siebengebirge anlässlich der 10. Austragung des Marathons der Tri Power Rhein Sieg unterwegs. Das seit Jahren hohe Interesse an diesem Marathon ist ungebrochen. Die Parkplätze in Aegidienberg (OT von Bad Honnef) wurden wieder knapp und wer erst 30 Minuten vor dem Start anreiste, musste sich vom Auto aus schon zügig warmlaufen, um zeitgerecht am Gangpferdezentrum zum Start zu erscheinen.

Schon am Vortag zeichnete sich ein stürmischer Andrang am Nachmeldeschalter ab und 145 machten am Sonntag davon Gebrauch. Zum einen hat der Lauf einen guten Ruf, marathonmäßig an diesem Wochenende keine Konkurrenz und das Wetter lockte mit frischem Sonnenschein.

Knapp 600 wollten es dann wissen und begannen den hartgefrorenen Boden durchzuwalken. In den Höhenlagen wurden die TeilnehmerInnen nicht nur mit herrlichen Weitsichten sondern auch mit etwas Schnee erfreut.

Der Siebengebirgsmarathon kam die ersten 10 Jahre ohne Rahmenwettbewerbe gut über die Runden und hatte immer deutlich über 500 Finisher zu verzeichnen.

Gleichwohl sind Überlegungen im Gange, in diesem Jahr mit einer Programmiererweiterung aufzuwarten. Da das Stammpublikum nicht jünger wird der Marathon deswegen nicht leichter, soll eine kürzere Distanz hinzukommen. Zum anderen möchte man dem laufenden Nachwuchs in Teams oder Staffeln die Möglichkeit geben, in Teiletappen Marathon- und Veranstaltungsluft zu schnuppern. So kann man bei TeilnehmerInnen Interesse wecken und evtl. an die große Strecke heranführen.

Die Generation, die den Marathonboom in den Jahren 1995 – 2005 maßgeblich getragen hat, ist zwischenzeitlich in der M45 bis M55 angekommen und nur noch zu 25 % auf den Strecken vertreten.

Viele Veranstaltungen benötigen aber eine Mindestteilnehmerzahl für Genehmigungen, für Sponsoren, für die Wirtschaftlichkeit.

Klaus Nofftz berichtet, schaut aber erst mal zurück

10 Jahre Siebengebirgsmarathon und somit ein kleines Jubiläum fordern einen geradezu heraus, einen kleinen Rückblick über die vergangenen Veranstaltungen anzustellen. Die 1. Auflage im Jahre 1999, schon damals organisiert und durchgeführt von der Triathlonabteilung der Sportfreunde Aegidienberg, wies schon beachtliche 294 Zieleinläufe aus, der Frauenanteil lag mit 31 ZE bei knapp über 10%. Das Risiko, im kalten Dezembermonat einen Marathon im doch recht profilierten Siebengebirge auszutragen, hatte sich für das Organisationsteam gelohnt und einer weiteren Auflage stand nichts im Wege. Die Teilnehmerzahlen stiegen wie der Bekanntheitsgrad kontinuierlich an und erreichten mit 662 ZE im Jahre 2005 den bisherigen Höchststand. (Anm. Red. Die allgemeine Stagnation bei den Finisherzahlen, während die Anmeldezahlen bundesweit sehr hoch blieben, erreichten auch den 7-G Marathon. War noch bis Mitte der 90er Jahre festzustellen, dass max. 10 % der Angemeldeten bei einem Lauf nicht antraten bzw. nicht ankamen, so hat sich diese Spanne bis heute auf

22 % im Durchschnitt hochgeschraubt. Das hat viele Gründe, die wahrlich nicht immer und ausschließlich mit dem vorherrschenden Wetter zu erklären sind.)

Im Laufe der 10 Jahre erklimmen 5.372 LäuferInnen das Siebengebirge mit den fast 800 HöM, darunter waren 718 Frauen (13,37 %)

An der Alterstruktur kann man deutlich erkennen, dass der 7-G Marathon nichts für junge Leute ist und auch eine gewisse Erfahrung im Langstreckenlauf erfordert. Der Altersdurchschnitt bei den Männern liegt bei etwas über 44 Jahren, die Frauen kommen mit 42,6 Jahren etwas günstiger weg. Die meisten Teilnehmer nutzen so wie ich die



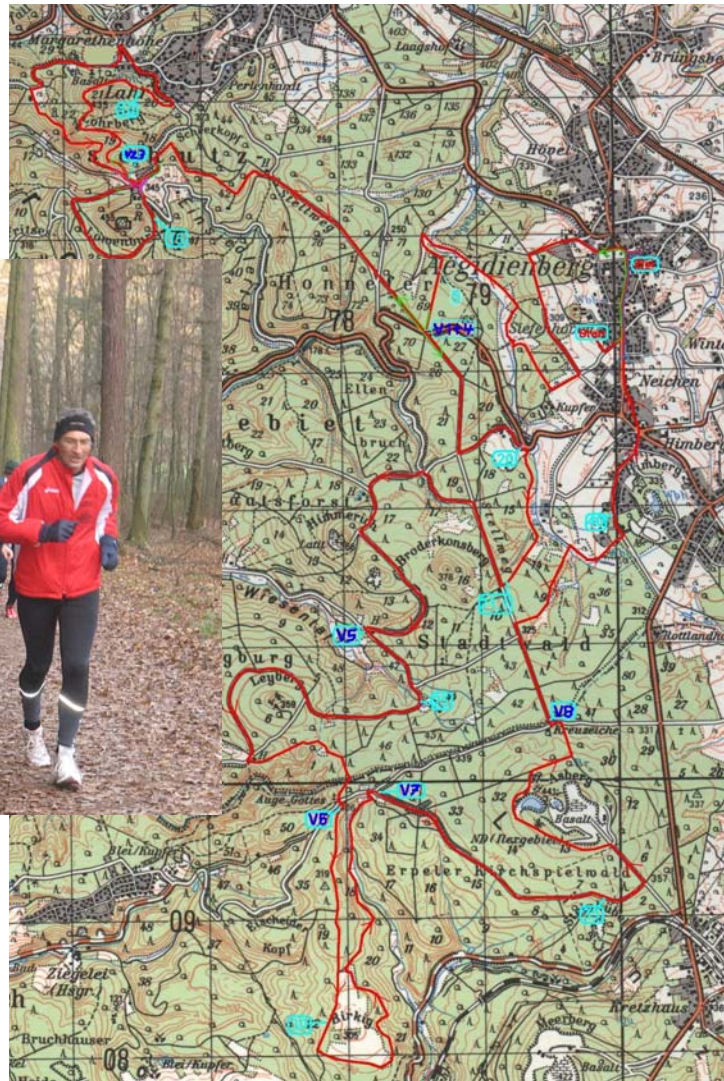
Gelegenheit, das durch mehr oder weniger viele Marathon- und Ultraläufe gestaltete Laufjahr mit einem schönen Landschaftsmarathon und vielen Bekannten auf der Strecke abschließen zu können. Bestzeiten können und werden auch nicht erwartet, der Spaß am Laufen steht im Vordergrund und auch das gesellige Miteinander soll nicht zu kurz kommen.

Wie war das Wetter bei den vergangenen Läufen? Bei meinen sieben Teilnahmen durfte ich Regen, Nebel, Kälte und frühlingshafte Temperaturen genießen. 2001 bei meiner 1. Teilnahme lagen die Temperaturen bei 8-10 Grad, es war bedeckt und auf der 1. Hälfte hatten wir einen unangenehmen Nieselregen. In den folgenden Jahren war es, wie es sich für einen Dezember gehört, recht kalt, 2004 lagen die Temperaturen beim Start bei unangenehmen -6°C und auch 2005 durfte man sich bei -3°C noch warm einpacken. Während der folgenden zwei Jahre konnte man die Wintersachen getrost zu Hause lassen, Temperaturen um die Mittagszeit im knappen zweistelligen Bereich sorgten nicht unbedingt für eine Adventsstimmung.

Nicht so aber die Jubiläumsveranstaltung. Kalte -3°, strahlender Sonnenschein, verschneite und leider aber auch vereiste und entsprechend rutschige Wege sorgten beim Veranstalter und auch bei den Läufern für eine winterliche Stimmung, die von gelegentlichen Flüchen ausrundernder Läufer „gewürzt“ wurde.

Der Streckenverlauf ist von Anfang an unverändert geblieben, die vielen Stammläufer (dazu zähle ich mich auch) wissen, was auf sie zukommt und wer wirklich zum ersten Mal hier mitläuft, hat in der Regel einen oder mehrere Begleiter, die die Strecke und auch die kleinen Gemeinheiten kennen. Die Begriffe „Löwenburg“, Margarethenhöhe, „Auge Gottes“ und auch „Leyberg“ sind den Eingeweihten bekannt und werden in Verbindung mit einigen mehr oder weniger beschwerlichen Höhenmetern gebracht. Der Erstläufer bringt die Strecke hinter sich und schaut vielleicht erst zu Hause nach, wo er denn überall herumgelaufen ist.

Ich wusste, was auf mich zukam, hatte in Astrid Dorau auch eine lauferfahrene Begleitung zur Unterhaltung aus Leverkusen mitgebracht und wartete mit den anderen mehr (ich hatte alles angezogen, was der Kleiderschrank hergab) oder weniger kältefest eingepackten Mitläufern am Gangpferdezentrum auf den Startschuss. Die ersten fünf fast vorwiegend abwärts führenden Kilometer nutzen wir zum Warmlaufen, anschließend wartete der erste und nach meiner Meinung schwierigste Anstieg auf uns. Der Anstieg in



„schwindel-erregende“ Höhenbereiche von fast 400 m bereite mir doch mehr Probleme als in den Vorjahren, eine am

Vorabend mit Freunden genossene Raclette-Party war vielleicht doch nicht die richtige Marathonernährung. Ich machte aus der Not eine Tugend, ging des öfteren und fotografierte die wunderschöne Siebengebirgslandschaft, die durch die verschneiten Wiesen und leider auch Wege die winterliche Stimmung unterstrichen. Die Verpflegungsstellen waren wie in den Vorjahren alle fünf Kilometer aufgebaut, auch ich freute mich drauf und nach dem ersten Abstieg und dem zweiten Becher Tee hatte sich mein Magen endlich wieder beruhigt. Die Anstiege und Gefällstrecken wechselten sich regelmäßig ab, ich genoss die Landschaft und durch die zwischenzeitlich geführten Gespräche mit Astrid und anderen Laufbekannten kamen mir die meisten Kilometer nicht so lang vor. Nach etwas über 4 Stunden tauchte dann auch wieder das Ortsschild von Aegidienberg auf. Die letzten Kilometer waren zwar hart gewesen (der zum Teil recht glatte Untergrund durch Schnee und Eis forderte doch einiges an Kraft), nun war es aber fast geschafft. Eine Tempoerhöhung von „langsam“ zu „nicht ganz langsam“ ließ meinen Puls noch einmal in die Höhe treiben und nach knapp unter 4:17 und vielen Bildern im Gepäck durften Astrid und ich im Abstand von 2 Sekunden die Ziellinie im warmen und schon gut gefüllten Bürgerhaus überqueren. Eine der Witterung entsprechende Zielverpflegung in Form von heißer Suppe, Brötchen und anderen Leckereien nutzten wir zum Auffüllen verbrauchter Kalorien. Nach einer guten halben Stunde waren auch die Urkunden fertig und nachdem wir uns von etlichen Bekannten verabschiedet hatten, ging es wieder zurück nach Leverkusen.





Nach drei Jahren Abstinenz wollte ich mir noch mal das Siebengebirge in Marathonlänge ansehen. Organisatorisch lief alles rund, wurde doch mit der 10. Austragung ein kleines Jubiläum gefeiert - da kennt man seine Veranstaltung.

Stefan Vilvo mit der richtigen Renneinteilung

Offenbar hatte ich dazugelernt, denn es gelang mir diesmal, mich nicht mitreißen und die Kameraden davonlaufen zu lassen. Belohnt wurde ich im letzten Drittel, indem nun ich derjenige war, der überholte. Der Schlupf-Faktor meiner Sohlen war doch höher als gedacht und um meinen Laufstil optimal auf den teilweise vereisten Untergrund abstimmen zu können nahm ich zweimal Bodenproben :-)) Der nun etwas langsamere Schritt sparte wertvolle Kraft, denn das Profil ist einfach tückisch. Bei den meist angenehm zu laufenden Steigungen und Gefällen geht's anfangs noch recht munter zu. Nach ein paar Wellen erstmal locker bergab und nach km 5 zur Beruhigung ein langer Anstieg, der an der

Ins Bürgerhaus einlaufen ist so schön, dass man sich ab km 30 beginnt darauf zu freuen.

Außergewöhnlich und warm, sofort an der Verpflegung und hinsetzen können. Alles sofort ganz wichtig.

Wenn man sein normales Aussehen wieder hergestellt hat und auf die Siegerehrung wartet, kann man sich an dem er-reuen, was jetzt definitiv keinen Sinn macht, weil es nicht geht – Tanzen und Akrobatik, wie es Gruppen kurzweilig vorführen.

Verpflegung unterhalb der Löwenburg noch nicht zu Ende ist.

Bevor es wieder auf dem selben Wegstück erhol-sam bergab geht sind weitere Wellen zu bewäl-tigen. In der Streckenmitte können einige Buckel unangenehm werden und der Abschnitt zwischen der Labe bei km 33 und der von km 38 kann bei



falscher Renneinteilung schon mal ein Leidensweg werden. Sich auf der ersten Hälfte zurückzuhalten zahlt sich dann aus. Wer zerknirscht vor sich hin trottet kann die Natur nicht richtig genießen und verpasst hier etwas.

Schon das Morgenrot auf der Anfahrt stimmte munter. Das Wetter war diesmal frostig und ersparte etwaigen Schlamm, dennoch waren die Temperaturen angenehm und der Sonnenschein tauchte die Landschaft in ein schönes Licht. Auch wenn es weitgehend ein Waldlauf ist, bieten sich immer wieder Ausblicke in die Landschaft und die Gipfel der zahlreichen Berge. Auf Publikum an der Strecke musste auch nicht verzichtet werden und einige spielten dabei Hase und Igel mit uns. Immer wieder schön, sich beim Zieleinlauf im Bürgerhaus gleich im Warmen hinsetzen zu können. Nach munterem Austausch des Erlebten mit den Kameraden konnten wir uns auf dem Weg zur Dusche schon die Urkunden ausdrucken lassen.



Mirko Leffler, mittig, berichtet

Dieser fiese Wind! Fröstelnd zittern wir dem 10. Siebengebirgsmarathon in Aegidienberg entgegen. Wir, das sind meine Kameraden Andreas Schaaf, Lars Unbehaun und ich. Heute, am 14. Dezember 2008. Hat der Wetterbericht ernsthaft mollige 3°C versprochen? Obwohl der Himmel über uns erleuchtet ist, spüren wir davon nichts. Endlich ist es 10 Uhr. Der Spaß beginnt! Aber nur für Andreas und mich, denn Lars ist uns bereits entwischt. Hoffentlich findet er sein Tempo!

An der ersten Steigung wartet Günter Meinhold vom 100 MC: „Warum bist du eigentlich kein Mitglied bei uns? Wir bieten auch eine

außerordentliche Mitgliedschaft an!“ Hm. Selbst morgen werden mir immer noch 82 Marathons für die vollwertige „100 MC“-Zugehörigkeit fehlen. Will ich mir das wirklich tapfer erarbeiten?

Unerwartet verwöhnt uns rasselndes Publikum und ein Liebeslaufpaar schwelgt Händchen haltend im Rhythmus. Mit der Frisur eines Ernst Thälmann-Doubles trabt plötzlich Rüdiger Schmidt vom

TC Neu-Anspach witzelnd neben uns: „Letztes Jahr habe ich die zwei Stunden-Marke knapp verfehlt!“ Unschuldiger frage ich „Du bist wohl nur die halbe Distanz gelaufen?“ Und schon lachen wir das Kilometer-schild 10 aus. 1:08:25!

Unser Pfad schlängelt sich, schlägt einen Haken und kreuzt ein weißes „R“. Nanu, ist der Rennsteig etwa verlängert worden? Leider nein! Das Zeichen gehört zum Rheinstieg. Den gibt es tatsächlich! Andreas spreizt seine Flügel, trotz der Schwerkraft und rutscht auf glatter Straße bergauf. Die Sonne schreit uns ins Gesicht und bleibt scheinbar hinter Panzerglas gefangen. Ich wünsche mir warme und weiche Luft! Doch die Kälte klebt an uns wie eine asiatische Grippe.

So bunt wie die Laufbekleidung, so vielfältig sind die Gründe für eine Teilnahme.

Einen langen gemütlichen Lauf und die Reize der Winterlandschaft auf einem abwechslungsreichen Kurs mit einem guten Trainingsgefühl zu absolvieren ist wohl die vorherrschende Perspektive.

Überhaupt diese Strecke und erstmalig einen Marathon absolvieren zu wollen, kann durchaus gelingen, wenn man sich an den tatsächlichen Möglichkeiten/Gegebenheiten ausrichtet. Wie die denn nun sind oder waren, weiß man meist erst deutlich nach dem Startschuss.

Dann ist natürlich die kleine Gruppe der Woche für Woche bei Marathonläufen anzutreffenden Sammler anzutreffen, die ihre Teilnahme nummerieren.

Es fehlen die Zeitenjäger, die jede Teilnahme akribisch vorbereiten und wo die Uhr das Handeln bestimmt.

Auch machen sich die nur Stadt-Marathonlaufenden sehr rar, weil sie für ihr Vergnügen Hügeln oder gar Bergen keine Chance geben.

Und wer seine Wettkampfpause macht und dem einfach nur so mitlaufen außerordentlich schwer fällt, der fehlt auch.

Dann gibt es die Läufer, die nur leicht bekleidet antreten und sich mit „Winterausrüstung“ keinen Wettkampf vorstellen können. Über keinen darf man den Stab brechen, denn diese Vielfalt prägt die Laufbewegung.





Zum zweiten Mal beklatschen wir einen tapferen Zuschauer. Wie schön, dass wenigstens einer für uns durchhält! Ah, die Halbmarathonmarke! Meine Messung zeigt gefrorene 2:27:11 h. Na und? Wir streifen weiter gemütlich durch den klirrenden Winterwald, vorbei an „kyrillisierten“ Lichtungen und schneebedeckten Wiesen. Schon wieder ein freundlicher Verpflegungsstand? Wir haben Glück! Vor Jahren gab es an dieser Stelle bei minus 5°C nur noch „Eis-tee“. Und ein paar Grad können im Naturpark bereits über das Geschlecht entscheiden! Ob ich dann in der Frauenwertung weiter vorne liegen würde? Mit tollkühnem Schwung landet mein leerer Plastikbehälter neben einem überladenen Müllbeutel. Ein Aufschrei lässt mich erschauern. Sofort bin ich nur noch durch meinen Bart von der Damenwelt zu unterscheiden. Väterchen Frost und die Eiskönigin toben hinter mir! Getarnt als einfache Wanderer mit angeleimtem Jagd-

Vom Bürgerhaus zum Start kann man sich 1 km prima warmlaufen. Am Start trafen die TeilnehmerInnen in diesem Jahr auf Bad Honnefs Bürgermeisterin Wally Feiden Startschuss gebend, da Königswinters Bgm Peter Wirtz gesundheitlich beeinträchtigt verhindert war, aber später bei der Siegerehrung mithalf.

Wald und Waldwege überwiegen, Asphalt und Besiedlung sind in der Minderheit. An der Strecke gibt es einige Menschennester, meist im Bereich von Straßenquerungen oder Verpflegungsstellen, aber zu 90 % ist man mit sich, der Strecke, der Natur und den Mittläufern sowie seinen Gedanken unterwegs.

Es ist ein moderates Rauf und Runter, nie heftig, eher sozial. Bruno Röser und sein Team haben von Beginn einen Streckenmix gewählt, der es nahezu jedem ermöglicht, diese Strecke ohne berglaufspezifisches Training zu laufen. Dass das Siebengebirge auch andere, weitaus giftigere Wege bereit hält, dass können alle Drachenläufer (immer Ende Oktober, 28 km) bestätigen.

Ca. 750 HöM sorgen für wechselweise Beanspruchung der Muskulatur und helfen, den Muskelkater zu reduzieren.

Im Dezember einen Marathon durchzuführen ist fast ein ebensolches Wagnis, wie einen zu laufen. Es können unangenehme Bedingungen herrschen, im „Gebirge“ zwischen Bonn und Linz. Da kann es sein, dass man seine gesamten Laufklamotten anzuziehen versucht weil man einfach nicht weiß, wie man sich für diesen Wettkampf anziehen soll.

Das Wichtigste ist immer, sich darüber im Klaren zu sein, was ich hier eigentlich will. Wettkampf, Training oder nur Spaß?

Wenn das zweifelsfrei geklärt ist, dann bin ich schon einen großen Schritt weiter und Antworten auf weitere Fragen ergeben sich daraus. Viele sind engagiert aber nicht verbissen bei der Sache und genießen den Tag mit all seinen Reizen.

Max. 10 % versuchen sich an den Kuchen, die es zu verteilen gibt, wohl wissend, dass es max. um Plätze und nicht um Zeiten gehen kann.

hund. Noch. „Das ist eine Frechheit! Den Becher einfach so in den Wald zu werfen!“ Kleinlaut entschuldige ich mich ganz brav. Aber meine Argumente zerschellen ungehört an der Mauer aus meterdicker Intoleranz. Muss ich jetzt für alle Läufer dieser Welt büßen? Werde ich gleich in eine Eissäule verwandelt? Blitzschnell erweckt mich Andreas aus der Leichenstarre und wir flüchten vom Ort des Grauens. Rasch in den sagenhaften Wald!

Ich folge meinem Freund als „Lid-Schatten“ in die Nähe des „Auge Gottes“ und wir gelangen so aus der Finsternis ans Licht. 3:35:47 h! Vorsichtig beäugen wir bei km 30 die Umgebung. Noch immer keine Spur von Lars? Wie schön! Also ist unser Heißsporn auf Kurs. Nach dem langwierigen Schädeltrauma ist sein „Comeback“ vor allem Kopsache! Moment mal, da ist ein Kampfgenosse! Schon seit einigen Kilometern ist „Teddy“ im Schleichschritt unterwegs. „Komm, wir bringen dich ins Ziel!“ Doch unsere Motivation hilft nur kurz, denn Rüdigers Beine wollen nur noch schlurfen. Wir verabschieden uns traurig und sausen talwärts.

Auf zum umlagerten Aegidiusplatz! Hand in Hand laufen wir auf dem Holzboden in das beheizte Bürgerhaus ein. Abrupt beschlägt meine Brille und ich torkele wie Stevie Wonder der Zeitmessung entgegen. Als sich der Nebel lichtet, ist Lars bei uns. 4:32:36 h lautet seine erfreuliche Ankunftszeit! Wie lange waren wir eigentlich unterwegs? 5:09:57 h? Der Erste war knapp zweieinhalb Stunden früher da. Geschichte wird eben immer von Siegern geschrieben! Nur für die Geschichten sorgt das Siebengebirge ganz alleine...

Auszug aus der EL: 535 ZE, (563 in 2007), davon 74 Frauen, (90 in 2007), 13,8 % Frauenanteil. Sollzeit 6 h. 6 ZE-3:00 h, 23-3:15, 52-3:30, 118-3:45, 223-4:00, 313-4:15, 421-4:30 h. MHK-19 ZE, M30-34, M35-68, M40-103, M45-107, M50-69, M55-28, M60-15, M65-13 ZE. WHK-2 ZE, W30-5, W35-7, W40-16, W45-25, W50-9, W55-6, W60-2, W65-2 ZE.

Mä: Frank Hardenack, M30, gewinnt auch die 10.Auflage, in 2:45:09 h. Andrej Bullach 2:48:56, Karl-Heinz von Lovenberg

2:54:51, Markus Kaiser 2:56:56, Michael Claesges 3:02:30, Sven Faber 3:05:40, Ingo Schult 3:09:47, Christoph Pfeifer 3:12:59, Matthias Leffers 3:13:51, Karl Gerlach 3:15:19, Daniel Pfeilsticker 3:18:11, Jürgen Borens 3:22:25, Frank Schmiade 3:25:04, Roland Riedel 3:27:22, Markus Roden 3:28:57, Norbert Neuenfeldt 3:30:44, Ralf Lindemann 3:33:09, Norbert Hoffmann 3:35:11, Helmut Rentmeister 3:36:52, Andreas Zago 3:37:37, Wolfram An-drae 3:38:10, Hansjürgen Melzer 3:39:54, Christoph Hommerich 3:41:02, Ulrich Schneider 3:44:35, Alexander Ploch 3:46:06, Helmut Hause 3:48:15, Harald Gatzen 3:49:14, Volker Brusius 3:50:36, Christoph Otto 3:52:17, Manfred Claaßen 3:53:38, Johann Spie-



Das Siebengebirge ist eine schützenswerte Region, eigentlich für alle Waldregionen zutreffend, und deswegen wird seitens der Genehmigungsbehörden ein enges Korsett angelegt. Das ist gut und richtig, da es immer noch Menschen gibt, die solche Regionen nicht aufsuchen wohl aber heimsuchen. Unter den Folgen haben dann 98% zu leiden.

Eine Laufveranstaltung mit 600 LäuferInnen und ca. 500 weiteren Menschen auf und an der Strecke kann das Siebengebirge locker verkraften, denn an vielen Wochenenden sind deutlich mehr Leute auf und leider auch neben den Wegen unterwegs und hinterlassen auch Spuren ihrer Zivilisation.

Die Veranstalter wissen um das fragile Geschehen zwischen Genehmigung und Ablehnung und geben sich alle erdenklichen Mühen, keine Spuren entlang der Strecke zurück zu lassen. Ich gehe sogar soweit zu sagen, dass der Wald nach dem Rennen entlang der Strecke auch von den Abfällen gesäubert wurde, die dort schon etlicher Zeit gelegen haben.

In dem Zusammenhang ist besonders das Verhalten der überwiegenden Masse der LäuferInnen hervorzuheben, die geleerte Flaschen, Beutel, Tütchen oft noch einige km mitnehmen, um diese an den Verpflegungspunkten zu entsorgen und nicht schon vorher dem Wald zu überlassen. Landschaftsläufer sind nicht bessere Menschen, aber sie haben über ihren Sport ein besseres Verhältnis zur Natur entwickelt.



Startort ist zum 10. Mal das Gangpferdezentrum unweit des Aegidiusplatzes. Um 10 Uhr wird gestartet und alle freuen sich, weil dann die innere Sonne zu scheinen beginnt. Die Frontrunner unterscheiden sich von den Mitläufern durch die Menge Bekleidung an ihren Körpern. Eine kurze Runde und man ist wieder im Ort und zeigt sich ein vorerst letztes Mal den Mitgereisten. Rote Wangen sind nicht unbedingt Ausdruck von Hitze. Dann ist mit Teer für längere Zeit Schluss und Waldwege fordern die LäuferInnen. Bei dieser Austragung im Besonderen, da Gefrorenes nur uneben sein kann und neben der gelegentlichen Gefahr zu stürzen, eine dauerhafte Gefahr des Umknickens in sich birgt. Auf jeden Fall haben Fuß- und Kniegelenk wie Bänder und Sehnen härtere Arbeit als sonst zu leisten und sorgen für lange anhaltende Erinnerungen an diesen Boden. Bei km 34 haben viele Bodenkontakt gehabt, was nach mehrstündigem Ermüden von Aufmerksamkeit und Muskelkraft jedem passieren kann.

ker 3:55:39, Dirk Sporenberg 3:57:29, Michael Ziegler 3:58:19, Volker Fröde 4:02:24, Wolfgang Gemein 4:03:25, Waldemar Marks 4:06 :03, Holger Hennecke 4:07:11, Lutz Pflöging 4:09:33, Volker Spanier 4:12:19, Reinhold Deutsch 4:13:41, Bernd Rohrmann 4:15:45, Klaus Lodenkämper 4:18:12, Frank Bernhagen 4:20:22, Konrad Waßmann 4:23:07, Thomas Lenartz 4:24:58, Reiner Raunick 4:28:04, Hermann Gunesch 4:28:49, Rolf Schaumburg 4:30:14, Klaus Beuschold 4:35:01, Peter Feldhoff 4:37:32 h.
Fr: Knapper Sieg für Annette Frings, W45, in 3:28:39 vor Marion Braun, SV Germania Eicherscheid, W50, in 3:29:14 h. Anne Staeves 4:24:38, Annette Niederau 3:36:15, Carina Jochum 3:37:26, Antje Krause 3:44:18, Gabriele Klenkenberg 3:45:53, Kathrin Stöcker 3:51:17, Jessica Junker 3:55:01, Ilona Schlegel 3:58:08, Heike Schürbusch 3:58:58, Beate Kauertz 4:02:43, Brigitte Swietlik 4:05:21, Anita Mattheus 4:10:37, Miriam Berdel 4:16:39, Susanne Reul 4:19:16, Iris Jaschky 4:19:56, Marita Berg 4:23:56, Karin Schröder 4:28:33, Eva Ripp 4:33:12, Yoko Matsumoto 4:35:20, Brigitte Mollnar 4:39:29 h.

*Der Lauf ist lang,
die Strecke ist lang,
die Anstiege sind lang,
die Gefälle sind lang,
die Erinnerung lang,
die Regeneration – kurz.*

Fotos: Klaus Nofftz (12), Mirko Leffler (4), Redaktion: (2)
Logos, Karte: Veranstalter



**2. Auflage am 24.08.08 in Sonthofen
Samstag Regen – Sonntag Segen**

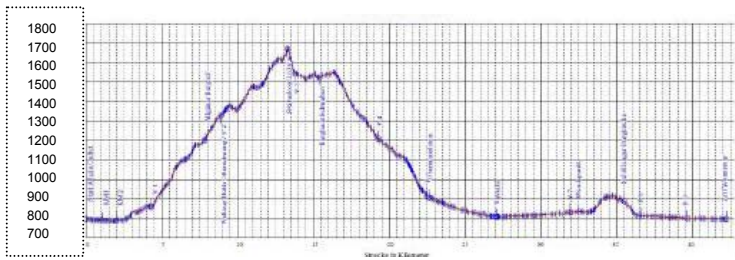
Trieb es 2007 gerade mal 100 StarterInnen, darunter etliche nur Premi-eren Laufende, nach Sonthofen, waren es in 2008 schon an die 170. Das ist umso bemerkenswerter, weil es im Jahr 2 in aller Regel teilnehmermäßig eher rückwärts geht. Aber das Angebot hat umfassend überzeugt und

Kreise gezogen, so dass man auch LäuferInnen aus entfernteren Regionen begrüßen konnte. Dieser Erfolg geht zu Lasten von Christian Feger, SC Sonthofen und dem Laufladen mit Axel Reusch. Start am Sonntagmorgen um 9 Uhr unter attraktivem Blau am Outlet in Sonthofen und das Ziel soll dann am Freizeitbad Wonnemar in Sonthofen sein. Dazwischen liegen ca. 1400 HöM, die von Sonthofen auf 800 müM über den höchsten Punkt, den Weiherkopfgipfel mit 1661 müM zu laufen sind. Die Eingeweihten sprechen von einer Übungsstrecke für



einen „richtigen“ Bergmarathon, aber hier geht es um das Vermitteln von Landschaftserlebnissen auf ordentlichen Wegen, bei gutem Wetter und bester Streckenversorgung - eben ein Panoramalauf. So kann man Geschmack entwickeln und sich für größere Aufgaben präparieren. Schon bei km 14 ist man ganz oben und ab km 16 geht es nur bergab bis km 26. Wenn man bis hierhin, insbesondere beim Bergablaufen nicht übertrieben hat, dann hat man auch sein Vergnügen am

Sonthofen liegt 68 km ostwärts des Bodensees und doppelt so weit westlich München. In der Stadt, mit ca. 20Tsd Einwohnern, ist die Bundeswehr stark präsent und war viele Jahre das Zentrum des Sports der Bundeswehr. 20 Autominuten sind es nach Oberstdorf und das sich anschließende Kleine Walsertal.



Rückweg nach Sonthofen, wobei man sich bei km 34 auf einen Muntermacher freuen darf. Eine so genannte Streckenbeule, um zur Schöllanger Burgkirche zu gelangen. Das Ziel ist einem der Sponsoren gewidmet, dem Erlebnisbadbad „Wonnemar“, wo sich die TeilnehmerInnen gratis reaktivieren können.

Auszug aus der EL: 162 ZE, (106 in 2007), davon 23 Frauen, (9 in 2007), 14,2 % Frauenanteil. Sollzeit 7 h. 3-ZE-3:15 h, 11-3:30, 25-3:45, 39-4:00, 61-4:15, 87-4:30, 101-4:45, 122-5:00 h. HK-10 ZE, M30-14, M35-16, M40-32, M45-29, M50-19, M55-11, M60-4, M65-3, M70-1 ZE
Mä: Erneut war es Thomas Geisenberger, M30, der den Rest des Feldes in 3:00:50 h deklassierte. Christian Stork 3:07:29, Felix Schenk 3:11:53, Matthias Dippacher 3:17:01, Florian Endreß 3:19:06, Tobias Aust 3:25:24, Michael Täge 3:32:44, Christian Hartel 3:37:38, Matthias Weis 3:40:35, Thomas Heinz 3:42:05, Georg Waller 3:45:09, Steffen Liepold 3:53:34, Manfred Koch 3:56:03, Johann Kuhn 3:59:45, Martin Feigel 4:03:50, Jochen Höschele 4:05:17, Manfred Luginer 4:09:34, Uli Guranti 4:11:50, Rainer Lutz 4:12:57, Jürgen Merrath 4:16:14, Dieter Feitsch 4:21:27, Max Schiefele 4:25:45, Mario Haller 4:28:00, Norbert Düll 4:28:20, Martin Böttcher 4:32:05, Rainer Glanz 4:37:17, Markus Raab 4:48:01 h. **Fr:** Gerti Ott, TV Memmingen, W45, gewinnt sehr deutlich die Frauenwertung in 3:41:04 h. Sabine Kraus 3:52:01, Carola Schmid 3:55:15, Nicole Benning 4:05:17, Regine Lipp 4:18:48, Sabine Münch 4:29:00, Iris Jaschky 4:32:42, Renate Fischer 4:50:09 h. Logo, Grafik, Fotos: Veranstalter. Text: Redaktion



Wo geht es lang: Vom Allgäu Outlet über die Immenstädter Strasse und Illeramm zum Sonthofer See. Weiter nach Bihlerdorf, oberhalb Hüttenberg zum Allgäuer Berghof, vorbei an der Weltcuphütte über die Hörner zum Gipfel Weiherkopf, Bergstation Hörerbahn zum Berghaus Schwa-ben, über das Bolgenal hinab nach Obermaiselstein, über Fischen, Wieler zum Illerdamm, südwärts Richtung Oberstdorf zum Iller-Ursprung, Wendung Richtung Sonthofen über Rubi und Schöllanger Burg zum Ziel Wonnemar.
Und noch etwas zum Schweregrad.

Die Strecke des Allgäu Panorama Marathon bietet auf den klassischen 42,2 km ein spektakuläres Bergerlebnis. Sicher nicht als einfach einzustufen ist sie dennoch für jeden Läufer mit etwas Erfahrung zu schaffen. Der lange Anstieg über die Hörnergruppe enthält immer wieder flache Passagen (im Profil nur ungenau zu sehen), wo sich die Oberschenkel erholen können. Die phantastischen Ausblicke auf die Oberstdorfer Berge machen ohnehin alle Mühen wett. Die Bergabstrecke nach Obermaiselstein, ist technisch einfach, da auf Asphalt, bitte trotzdem verhalten laufen, es ist noch ein Stück. Die Wende am Illerursprung wird so gesetzt, dass die Strecke genau 42,2 km ergeben wird. Nach dem kurzen (aber giftigem) Anstieg hinter Rubi tut sich für die letzten Kilometer der Blick auf den Grünten, den Wächter des Allgäus, auf. Veranstalter