



www.bayerischelaufzeitung.de

2026



Pressebericht

DER LAUFENDE BLZ REPORTER RAINER LEYENDECKER BERICHTET MIT LIVE FOTOS

Zweitätiges Lauffest beim 19. Allgäu Panorama Marathon um Sonthofen

Bei hochsommerlichem sonnigen Wetter meistern fast 3.600 Läufer*innen die 6 Distanzen

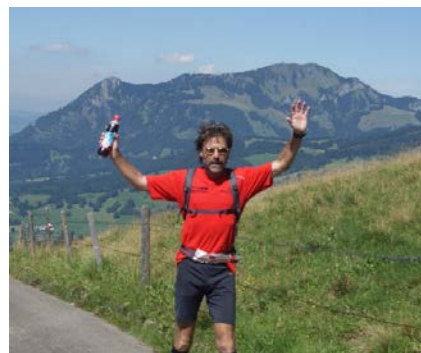
Von den Kids über die 5 km zum Halbmarathon, dem Hörnerlauf, Marathon und Ultratrail.





Erwin Fladerer
Eschenweg 8
84562 Mettenheim
08631-16 64 64

www.bayerischelaufzeitung.de



Rainer Leyendecker als laufender Reporter (2010 vorm Grünen)

Christian, Mone und Alex publizierten ruckzuck ihren „Dank für dieses schöne Lauffest!“ auf der Website <https://www.allgaeu-panorama-marathon.de/>.

Mit rund 4.200 angemeldeten Teilnehmenden aus über 50 Nationen weltweit gab es wieder einen neuen Rekord, ebenso mit 3.593 Finishern über die 6 Distanzen bei 208 DNF's. Bei den Rekorden aus dem Vorjahr 2025 waren 3.111 Finisher und 119 DNF's beteiligt. Heuer war wieder ein tolles Helferteam mit über 400 Personen dabei. Einiges wird sich noch steigern mit neuen Rekorden, wenn das **APM Lauffest am 7./8. August 2027** sein **20. Jubiläum** feiert.

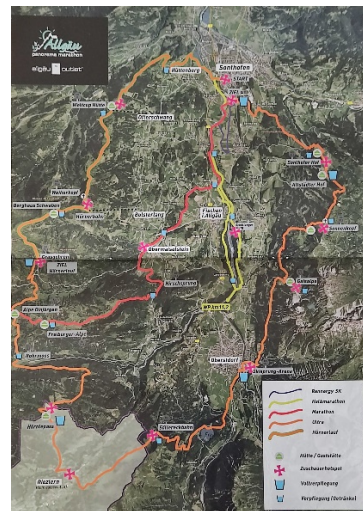
Los geht es für viele von uns bereits am **Samstag**, dem 8. August 2026 mit der Laufmesse, der Startnummern-Ausgabe (wir erhalten einen APM Laufrucksack samt Kappe und Buff) und der Nudelparty in der Allgäu Indoor Arena. Und mit dem **5 km Lauf** als Rundkurs im Illertal sowie den **Kinderläufen** über 600 und 1.000 m in der Nähe vom Wonnemar-Erlebnisbad. Hier treffe ich nach langer Zeit wieder auf den **Orga-Chef Axel Reusch**, den ich noch gut von meinen Läufen hier 2008 sowie 2010 bis 2012 in Erinnerung habe. Die vielen gebührenpflichtigen Parkplätze im Umfeld sind von zahlreichen Aktiven belegt, welche die mehr oder weniger kurze Nacht in ihren Fahrzeugen verbringen. Zum Glück stehen die rund 10 Dixie-Toiletten vorm Wonnemar auch über Nacht offen ...



Bei der samstäglich Marathonsmesse mit Startpaket-Ausgabe und Nudelparty

Als am **Sonntagmorgen**, dem 9. August nach 6 Uhr mein Handy piepst und ich aus dem Sommerschlafsack krieche, sind die **Ultraläufer** schon auf ihrer fast 70 km langen Route mit 3.125 Höhenmeter unterwegs. Sie starteten um 6 Uhr vorm **Allgäu Outlet**, wie es auch die nachfolgenden Distanzen tun. Um 7 Uhr sind die **Hörner-Bergläufer** dran mit ihrer 18,3 km langen Strecke mit 1.111 hm rauf und 409 hm runter bis zu ihrer Ziellinie an der Grasgehrenalpe oberhalb der Riedberg-Passstraße. Wir **Marathonis** folgen um 8 Uhr über die Hörnergruppe bis

zu dieser Alpe und haben danach auf unserer Runde mit einem langen Ablauf und im Tal entlang noch 24 km und 264 hm zu meistern. In 2 Wellen bilden die **Halbmarathonis** mit Start um 9:15 Uhr und 9:25 Uhr (je nach Zielzeit unter / über 2:05 h) den Abschluss auf ihrer Strecke im Illertal nach Fischen samt 140 hm über die Schöllanger Burg auf ihrem Rückweg.



Endlich läuft es los – erst mal rechtzeitig in Grasgehren bei km 18,3 ankommen

Im Startbereich vor dem Allgäu Outlet auf 740 m NN versammeln wir uns und hören dem Moderator sowie den Ansprachen der Sonthofener Bürgermeisterin Martina Neusinger und des Oberallgäuer Landrats Christian Wilhelm zu. Es ist schon recht warm und wird noch bis zu etwa 35 Grad heiß. Erstaunlich finde ich, dass einige Aktive um mich herum, auch gerade ältere Personen, quasi nichts dabei haben, nicht mal eine gefüllte Trinkflasche, und sich auf eine ausreichende Versorgung an den **9 VPs des Marathons** verlassen. Andere haben einen Laufrucksack um und auch Laufstöcke dabei. Mein Rucksack umfasst 3 Trinkflaschen mit zusammen 1 Liter Getränkemix, extra Isopulver zum Nachfüllen, ein 1. Hilfe-Set und ein Ersatz-T-Shirt. Die Spannung steigt, wir heben die Arme für offizielle Fotos und punkt 6 Uhr fällt unser Startschuss. Ich sortiere mich im letzten Drittel der 675 Starter ein und will es eher gemütlich anlaufen lassen. Wir traben in der großen Schar langsam los, während vorne schon gespurtet wird, um dem zu erwartenden Stau über die schmale Holzbrücke über die Iller zu entgehen.



Vorm Start

Durch meine **Vorexkursion** vor 2,5 Wochen bei ähnlich heißem Wetter ist mir klar, dass ich die recht anspruchsvolle Strecke über die und entlang der Hörner bis zum Ziel des Hörnerlaufes kaum innerhalb der für uns geltenden maximalen Zeit (Cut-Off bei genau 3:15 Stunden) schaffen werde. Auf die Idee zu diesem Lauf brachte mich Martin Armbruster, ein netter M65 Lauffreund vom SV Schwindegg, der auch gerne unterhaltsame Berichte zu seinen Läufen für den Verein

schreibt und schon lange gebucht war. Beim Test wollte ich erfahren, wie lange wir etwa brauchen würden. Ich war etwa 4 Stunden bis zur Grasgehrenalpe mit ein paar Foto- und Trinkpausen und einem blöden Verlauffer unterwegs.



Impressionen von Rainers Vorexkursion mit einladenden Pausenstopps



Da ich echt bedient war, wollte ich per Bus zurück nach Sonthofen, aber der nächste sollte erst nach 2:15 Std. kommen und ich hätte in Fischen umsteigen müssen. Also lief ich die Riedberg-Straße die 8 km hinab nach Obermaiselstein und dann die letzten 8 km auf der Marathonroute zum Ziel am Wonnemar. Das dauerte 2:15 Stunden. Martin teilte mit nach meinen Live-Infos mit, dass er seinen APM mangels Trainings gar nicht versuchen und ein DNS fabrizieren werde.

Fotostopps sind auch jetzt meine selbst auferlegte Pflicht, denn ich will meinen Bericht für euch mit vielen Fotos bereichern. Die ersten 3 km verlaufen noch flach entlang der Iller und am Sonthofer See vorbei, bevor es hinauf nach **Hüttenberg** geht. Auf der steilen Trail-Passage ergibt sich wieder ein Stau und bald sind wir am **VP1** am Ortsende bei km 3,5 .



Langer Anstieg nach Hüttenberg



auch durch gemähte Wiesen

Über eine kleine Fahrstraße bewegt sich die Karawane meist gehend hinauf, es folgt eine Wiesenquerung und im Wald ein längerer Trailabschnitt mit vielen Wurzeln – und erneutem Stau. Aber so haben wir kleine Verschnaufpausen und können unsere Trinkflaschen nutzen. Nochmals über eine Wiese sind wir schon am **Hüttenberger Eck** auf 1.000 m NN. Über die

Zufahrtstraße hinauf zum mondänen **Allgäuer Berghof** auf 1.200 m wechseln wir mit Traben und Gehen ab, dann geht es über ein Sträßlein durch Wiesengelände noch steiler rund 100 hm hinauf zum **VP2** vor der **Weltcup-Hütte** bei km 8 . Es zieht sich und ich fühle mich zu langsam gehend – schon 1:15 Stunden unterwegs.



Erste anspruchsvolle Trailpassagen mit Wurzelwerk im Wald



Wieder durch Wiesen



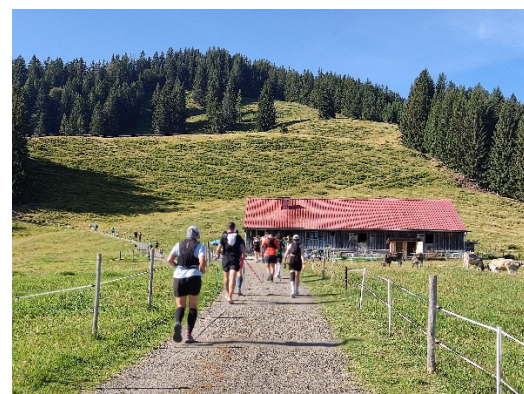
und immer steiler rauf zur Weltcup-Hütte

Oohh – noch über 10 km weit bis Grasgehren !

Nun, endlich wieder laufend, geht es am Ofterschwanger Horn vorbei zur **Fahnengehrenalpe**. Hier wird Allgäuer Engelbräu ausgeschenkt, was die großen Sonnenschirme belegen. Ob mich eine Halbe für den weiteren Aufstieg beflügeln würde ? Nur so ein Gedanke ... Na ja, vielleicht knacke ich ja doch noch die Cut-Off-Zeit ?



Viel Wasser am VP2 an der Weltcup-Hütte



weiter zur Fahnengehrenalpe mit Engelräu

Bald kommen wir wieder in den etwas kühleren Wald mit einer langen schweren Trailstrecke mit vielen Wurzeln und Steinen um das Sigiswanger Horn herum. Alle um mich herum sind am Gehen und Keuchen. Weiter mal laufend, mal gehend passieren wir den sog. **Panoramaweg**



Unser Highlight schon in der Ferne im Blick

und dann steil hinauf auf den Weiherkopf

unterhalb vom Rangiswanger Horn und erreichen den Steilanstieg am Waldrand oben auf den **Weiherkopf**, mit 1.665 m NN der Höhepunkt unseres Kurses bei km 12,7 . Etwa 2:20 Stunden sind wir schon unterwegs (nur 11:48 Min. pro km wegen den Anstiegen). Über einen steilen engen Serpentinweg am Waldrand verlieren wir rasch an Höhe und können dann über das Sträßlein bis kurz vor **Berghaus Schwaben** auf etwa 1.500 m wieder laufen.



Großer VP3 unterhalb vom Berghaus Schwaben

und langer sonniger Anstieg zum Bolgenpass

Hier am **VP3** ahne ich schon, dass es kaum noch möglich ist, den Cut-Off zu packen, zumal mich in der letzten Stunde viele Teilnehmende überholt haben und ich weiter zurückfalle. Aber auf Anfragen von Mitlaufenden am VP gebe ich zum Glück keine Prognose ab. Hier überhole ich immerhin die letzten Teilnehmer des Hörnerlaufes, Werner (später 1. M80 in 4:24 h) und

Michael (dann 2. M75 in 4:25 h) – was für eine Top-Leistung in ihrem Alter ! Derweil träume ich schon von einem kühlen Büble Bier auf der Alpe als Looser nach meinem Cut-Off und von der Rückfahrt per Bus. Aber erst mal die weitere Etappe bis dorthin meistern.

Bei brütender Hitze sind wir nun meist im offenen Wiesengelände unterwegs und sehen bald unseren letzten Pass. Je nach Anstiegsneigung mal trabend, aber meist gehend erreiche ich in einer Gruppe meist Jüngerer den **Bolgenpass** auf 1.626 m. Von hier führt ein Kammweg hinauf aufs Riedberger Horn auf 1.787 m, der uns aber erspart bleibt. Meine Uhr zeigt mir 11:05 – also nur noch 10 Minuten bis zum Cut-Off. Beim Testlauf brauchte ich 15 Minuten. Ob das echt reicht ? Stress für mich und andre um mich herum !

Es gilt, die letzten Kräfte zu bündeln und sich zu konzentrieren, um den steilen Abstieg im Wald trippelnd zu wagen und dann flott über den flacheren steinigen Schotterweg zwischen Wiesen zur **Grasgehrenalpe** auf 1.447 m zu laufen. Zum Glück ist die Ziellinie des 18,3 km Hörnerlaufs direkt vor der Alpe zu sehen und hören wir den Moderator schon von weitem, als er die verbleibenden Minuten ausruft. Mit ein paar Damen erreiche ich etwa 1 Minute vorm Zielschluss die Messmatte und folgen uns noch einige Läufer*innen, bis pünktlich der Cut-Off erfolgt.



Rückblick von der Grasgehrenalpe auf den Cut-Off-Bogen



Unser pausierender Besenradler

Unser vorgezogenes Finish gestaltet sich recht emotional. Einige haben aus Glück und Freude Tränen in den Augen, andere aus Enttäuschung, weil sie knapp zu spät kamen, was mich auch bewegt. Ist doch auch mein anvisiertes DNF Bier in weite Ferne gerückt. Alle zu spät Ankommenden dürfen, wie in der Ausschreibung steht, nicht mehr weiterlaufen und werden als DNF gewertet. Hierzu gibt es eine eigene Liste aller, die hier vor 3:15 Std. aufgaben oder die Zeit überschritten. Es waren um die 60 Personen.

Wie mag es ab Grasgehren auf den letzten 24 km weiterlaufen?

Wir pausieren erst mal ein paar Minuten, beruhigen unser Adrenalin und lassen uns nass spritzen und wir trinken, so viel es geht. Nicht alle, die es grad so packten, haben noch die Energie zum Weitermachen. Denn es lockt ja der Shuttlebus zurück nach Sonthofen und ein 2-Stunden-Ticket fürs Wonnemar. Ich laufe als einer der letzten im Rennen Verbliebenen mit vollen Trinkflaschen weiter. Über Wald- und Wiesenwege geht es abwärts zur **Schönbergalpe**, bevor ein weiterer Anstieg und ein Trail bergab folgt. Hier laufe ich auf zu Christa, die grad vor mir gestürzt ist (ohne Blessuren) – die älteste Dame beim Marathon – W70 ! Was für ne Leistung ! Unterhalb der **Dinigörgrenalpe** bei km 22,5 auf 1.270 m erreichen wir gemeinsam die kleine Lochbachstraße und die Abzweigung für die Ultraläufer.



Hinab zur Schönbergalpe



VP6 unten im Tal am sog. Hirschsprung

Endlich haben wir wieder festen Boden unter den Füßen. Da ich bisher noch nicht viele Kilometer wirklich gelaufen bin, spüre ich noch reichlich Energie und Motivation und komme ich in den Rennmodus. Bei km 23,8 erfreut uns an der **Freiburger Alpe** der **VP5** mit kühlen Getränken. Über die Straße laufe ich richtig flott die vielen Kilometer ins Tal hinab und überhole ich Dutzende Läufer bis Geher. Unten am sog. **Hirschsprung** bei km 30,4 gibt es am **VP6** wieder Nachschub, dann folgen wir dem Radlweg zum Parkplatz (860 m) der berühmten Sturmannshöhle. Danach zweigen wir auf einen welligen Waldweg ab, kommen wieder in eine Wiesenlandschaft – und sehen vor uns den Anstieg zu unserem letzten Berg heute, den 972 m hohen **Herrenberg**. Hier hole ich Thorolf ein, den Vorjahressieger der M70. Wir kämpfen uns schnaufend bergan und kühlen uns an einem Brunnen. Später geht es über einen schattigen Trail rauf und runter und letztlich über Treppenstufen ins Tal nach **Obermaiselstein** (860 m).



Bei brütender Hitze über den oft schattenlosen Illerdamm dem Marathon-Ziel entgegen

Endlich steht uns nichts mehr im Wege, außer ab **VP7** am Ortsende bei km 34 noch der gut 8 km lange „Schlussspurt“. Hier treffe ich auf einige Läufer, die unter der Freidusche pausieren. In meinem Umfeld sind viele auch jetzt im Tal am Gehen oder nur ab und zu am Traben. Also kann ich fleißig überholen auf dem Weiterweg an der Weiler Ach entlang bis zur Mündung in die Iller. Hier bei km 37,9 gibt es am **VP8** erneut kühle Getränke und Duschmöglichkeit mit Iller-Wasser. Wir laufen links über den **Illerdamm** bis zu einem Steg zum rechten Illerdamm mit dem letzten kleinen **VP9** vor km 40. Hier sorgt ein Herr mit frisch aus der Iller entnommenen Wasser für eine Abkühlung aus der Gieskanne über meinen Kopf. Was für ein Service! Nur ab und zu kurz zum Trinken gehend, laufe ich sehr zufrieden dem **Ziel** entgegen. Dort ruft mich der Moderator als **2. M70** aus und Axel Reusch gratuliert mir direkt hinter der Ziellinie. WOW - was für ein Rennen – 6:26:30 Stunden unterwegs für diesen Marathon. Im weiteren Verlauf treffen noch bis 15:15 Uhr die letzten Marathonis ein.



Im Ziel mit schwerer Medaille und Granit-Steinmann



Neue Erinnerungsstücke vom 19. APM

Welche Infos können wir im Ziel als Finisher erfahren ?

Auf dem Weg ab Grasgehren überholte ich noch 70 Läufer*innen, war bis zu 30 Minuten schneller als einige vor dem Cut-Off und habe ich mich überraschend von den letzten Plätzen weit entfernt. Erst mal hole ich mir 2 Zötler Freibier (alkoholfrei) und nehme auf einer Bank im Schatten Platz. Robert Pöttger, ein DUV Läufer (heuer nur beim HM dabei), mit dem ich bisher nur per Mail in Kontakt war, erspäht mich und wir führen nette Gespräche. Dazwischen scanne ich den QR Code für unsere Live-Ergebnisse auf meinem Handy. Wer ist denn der 1. M70 ? Kenne ich ihn ? Nein ! Es ist **Mario Haller** (1954), ein Ultra-Bergläufer, der hier bereits mit neuem M70 Rekord in 4:36 Stunden Feierabend hatte. Weltklasse-Leistung ! Nach mir laufen auch noch Klaus, Thorolf und Wolfgang als M70 sowie Christa als W70 über die Ziellinie.

Gleich nach meinem Eintreffen am Wonnemar war wohl die Marathon Siegerehrung, aber in der Holzhütte neben dem Podest können wir je 3 AK-Besten uns danach noch unsere klassischen Steinmänner samt originellem APM Handtuch abholen. Nach dem Frischmachen am Auto bin ich mit vielen Zuschauern noch lange vor der Ziellinie und beklatsche die einlaufenden Ultraläufer*innen, bevor ich die dreistündige Heimfahrt antrete. Die letzten Ultras, die den Cut-Off von 8:30 Stunden in Obersdorf schafften, kommen nach dem schweren Bergtrail über den Sonnenkopf erst kurz nach 19:30 Uhr ins Ziel und mögen sich auch glücklich schätzen, diesen harten Bewerb gefinisht zu haben. Denn bei diesem Ultra gibt es 360 Finisher und leider auch 110 DNF's.

Alle Ergebnisse der 6 Bewerbe finden sich hier:

https://www.datasport.de/anmeldeservice/apm2026/ergebnisse?pk_campaign=btn&pk_kwd=erg

Noch ein Blick auf einige neue Streckenrekorde heuer (Wertung ab 2009):

Marathon: Janosch Kowalczyk (M35) mit 3:07:54 h ist rund 2,5 Minuten schneller als Thomas Geisenberger 2013 in 3:10:28 h ; W55 Rekord von Michaela Jilg in 4:17 h (bisher Elke Wolfinger in 4:27 h in 2019) ; W65 Rekord von Elke Wolfinger in 4:54 h (bisher Siew Tan in 5:37 h in 2014)

M70 Rekord von Mario Haller (1954) vom Lauftreff Lindenberg in 4:36 h (bisher Josef Leutenegger mit 4:41 h in 2014) ; **HM:** fast ein neuer Rekord durch Niels Bubel (M35) mit 1:12:05 h, wäre da nicht sein eigener Rekord von 2013 mit 1:11:25 h.

Und ein paar Rückblicke auf die Historie des APM:

2007 und 2008 findet jeweils ein **Halbmarathon** und ein **Marathon** statt (M 106 und HM 174 Finisher bei der Premiere und im Folgejahr M 162 und HM 335 Finisher). **2009** läuft die **Premiere des APM Ultra Trail** mit 26 Damen (Siegerin Andrea Calmbach) und 218 Herren (Sieger Christian Stork) im Ziel. Seit **2018** ist auch der 18,3 km lange **Hörner-Berglauf** mit 1.111 hm rauf und 409 hm runter mit im Rennen.

Zugabe: Sehr originell und motivierend kann der Allgäu Legends Club sein:

Aufnahme in den **Allgäu Legends Club** finden Allgäu Panorama Marathon Teilnehmer, die mindestens zehn mal gestartet sind (unabhängig von der Distanz, meistens auch im Ziel). Die Mitglieder bekommen ihre persönliche Startnummer, die sie von da an jedes Jahr exklusiv tragen dürfen (unabhängig von der gelaufenen Strecke). Bisher waren im ALC 81 Personen vertreten und kamen nun einige durch ihre 10. Teilnahme hinzu. Spitzenreiter mit nun 18 Teilnahmen ist Harald Barwig (immer beim HM). Ihm folgen mehrere Herren mit nun 17 Teilnahmen auf diversen Strecken: Günter Scheef, Ralf Baumann, Thorsten Erdle, Armin Siebert, Berthold Eichkorn und Stefan Günther. Als Anwarter werden Läufer*innen ab 5 bis 9 Teilnahmen geführt. Auf ein Neues in 2027 ff.

Leider auch die Info zum Gedenken an Thomas Geisenberger:

Thomas, 9.9.75 – 16.6.26, aus dem benachbarten Ort Burgberg, den ich früher gut von einigen Bewerben hier und beim Zermatt Marathon kannte, verstarb durch einen Bergunfall im Alter von 50 Jahren. Er gewann die ersten beiden Auflagen des APM Marathon 2007 (in 3:08 h) und 2008 (in 3:00 h) auf der ursprünglichen Strecke mit Ablauf durchs Bolgental sowie erneut 2013 – und er war bis heute auch Marathon Rekordhalter auf der neuen Strecke mit 3:10 Stunden. Denn seit 2009 verläuft die Strecke mit einigen Höhenmetern mehr durch das Lochbachtal um das Besler-Massiv zurück und beginnen erst die Ewigen Bestenlisten für die Gesamtwertung und für die Altersklassen.



Rainer 2008 hinter Thomas G.(1)+ Christian Sorck (3)



T-Shirt + Steinmann Sammlung 2008-12

Rückblick auf meine bergigen Oberallgäuer Bewerbe in meinen ersten 5 Laufjahren:



Mit Axel Reusch vorm Ultra-Start 2010



und unterwegs auf der 69 km großen Runde

2008: 9. Obersdorfer Gebirgstäler HM (mit 400 hm) ; 6. Alpin Marathon von Oberstaufen über den Hochgrat (mit 1.800 hm) sowie 2. APM Marathon als 17. gesamt in 3:38 h als M50 Sieger bei 162 Finishern

2009: 20. Immenstädter Gebirgsmarathon über die Nagelfluggkette (+ 2.700 / - 2.300 hm) ; gebucht für die Premiere des Ultra (mit 244 Finishern), aber DNS, denn 1 Woche zuvor beim 1. flachen 100 km Lauf in Leipzig in flotten 8:06 h bekam ich am Ende Probleme mit den Fußsohlen

2010: 2. APM Ultra als 10. gesamt von 150 Finishern in 8:15 h und 2. M50 ; 2011: 3. APM Ultra als 38. gesamt von 241 Finishern in 8:41 h und M55 Sieger bei der Deutschen Ultra Meisterschaft ; 2012: 4. APM Ultra als 36. gesamt von 230 Finishern in 8:34 h und M55 Sieger

Zum Finale endlich die Vorschau zum großen APM Jubiläum in 2027:

Zur Ausschreibung des **20. APM am 7./8. August 2027**. Heuer wurde das Teilnehmerlimit noch nicht ausgeschöpft, aber dies ist für das Jubiläum 2027 zu erwarten. Es für die 7 Distanzen am Samstag und Sonntag auf 5.100 TN festgelegt. Bereits zum 11. August lagen 100 Anmeldungen vor. Erstmals wird am Samstag ein zusätzlicher Halbmarathon angeboten – gegenläufig zum bewährten HM am Sonntag und wird es eine Extra-Wertung geben für alle, die beide HMs erfolgreich absolviert haben. Also: Wer dabei sein will, am besten noch vor Silvester 2026 anmelden oder in die Listen der verbleibenden Plätze schauen und rechtzeitig den Laufausflug planen ! Zum Informieren einfach mal klicken auf

https://www.datasport.de/anmeldeservice/apm2027?pk_campaign=btn&pk_kwd=anm