

# Programm 2019

 **Allgäu**  
panorama marathon

powered by

allgäu  outlet®

**Zeitplan**

**Übersichtskarte**

**Infos**

Ultra - Marathon - Halbmarathon -  
Hörnerlauf - 5k - Kidsrun



[www.allgaeu-panorama-marathon.de](http://www.allgaeu-panorama-marathon.de)



# 13. Allgäu Panorama Marathon

Ultra - Marathon - Halbmarathon - Hörnerlauf - 5k - Kidsrun

## 13 Jahre Allgäu Panorama Marathon in Sonthofen

Die Kreisstadt Sonthofen freut sich riesig, Gastgeberin und Austragungsort des 13. „Allgäu Panorama Marathons“ Gastgeber zu sein!

Als der 1. Allgäu Panorama Marathon 2007 erstmalig durchgeführt wurde, konnte niemand ahnen, zu welcher grandiosen Sportveranstaltung sich der APM entwickeln würde. Mittlerweile wird fast jedes Jahr ein neuer Teilnehmerrekord erreicht!

Seit 2007 ist der APM einer der Veranstaltungshöhepunkte im Sportjahr unserer schönen Stadt im Allgäu. Tausende von Teilnehmern haben sich seither von der tollen Landschaft, der Herzlichkeit der Leute, den vielen Freizeit- und Urlaubsmöglichkeiten der Region und vor allem von der Begeisterung um den Allgäu Panorama Marathon überzeugen können.

Wir sind sehr stolz darauf, dass über den APM auch der Namen unserer Stadt kommuniziert wird. Nicht umsonst ist der Allgäu Panorama Marathon zu einer der landschaftlich schönsten Ausdauersportveranstaltungen gewählt worden! Wir haben hier hervorragende Möglichkeiten für Ausdauersport - Läufer, Trailrunner, aber

auch Mountainbiker, Rennradfahrer oder Tourenfahrer kommen im südlichen Oberallgäu voll auf ihre Kosten.

Mit dem Sonthofer Frühlingslauf im Frühjahr und dem äußerst beliebten Citylauf im Sommer haben Axel Reusch, Christian Feger und der Skiclub Sonthofen noch zwei weitere Laufsportveranstaltungen etabliert, die seit Jahren einen festen und beständig wachsenden „Fanclub“ haben. Deshalb an dieser Stelle auch den ganz herzlichen Dank der Stadt für das tolle Engagement und das viele „Herzblut“, das die Veranstalter investieren.

Wir wünschen allen Teilnehmern und deren Begleitern einen tollen Aufenthalt im Allgäu, der „Sportstadt“ Sonthofen und viel Erfolg beim Allgäu Panorama Marathon. Kommen Sie gerne wieder als Urlaubsgast zu uns, bringen Sie Familie, Freunde und Bekannte mit und genießen Sie die Möglichkeiten der „Fairtrade“- und (werdenden) „Rad“-Stadt Sonthofen im Oberallgäu!

Ihr 

Christian Wilhelm  
1. Bürgermeister

## Liebe Freunde

zum 13. mal heißen wir Euch willkommen zum Allgäu Panorama Marathon. Wir freuen uns sehr, dass wieder Teilnehmer aus ganz Deutschland, dem angrenzenden Ausland, Europa, ja der ganzen Welt (40 Nationen sind am Start) bei uns zu Gast sind. Das Organisationsteam, über 300 Helfer und die ganze Region, wird wieder alles tun, um die Veranstaltung für alle zu einem wunderbaren und bleibenden Erlebnis zu machen.

Wir freuen uns sehr, dass der Hörnerlauf 2018 so gut angekommen ist und heuer nochmals deutlich gewachsen ist. Eine kleine Besonderheit erwartet uns bei der 13. Auflage: Durch Baumassnahmen an der Brücke 200m nach dem Start sind wir heuer gezwungen den Start auf den Parkplatz beim Gymnasium zu legen. Von den Distanzen her ändert sich nichts und wir freuen uns schon auf 2020, wenn der Start wieder an seinem traditionellen Ort vor dem Allgäu-Outlet liegt.



Wir wünschen Euch einen erfolgreichen Wettkampf und freuen uns Euch im Ziel begrüßen zu dürfen.

Christian & Axel





## Das Programm

**Freitag, 9. August 2019**

**Allgäu Outlet Sonthofen**

13:00 - 19:00 Uhr Ausgabe Startunterlagen /  
Nachmeldung

**Samstag, 10. August 2019**

**Allgäu Outlet Sonthofen**

09:30 Uhr - 12:30 Uhr Ausgabe Startunterlagen /  
Nachmeldung

**Baumit Arena**

13:30 - 17:30 Uhr Ausgabe Startunterlagen /  
Nachmeldung  
13:30 - 17:30 Uhr Nudelparty

15:00 Uhr Start AOK-5k-Run

16:00 Uhr Start Kids-Run

17:30 Uhr Wettkampfbesprechung  
(Gastronomie Baumit Arena)

18:00 Uhr International Briefing / Get together

**Sonntag, 11. August 2019**

**Gymnasium Sonthofen**

ab 04:30 Uhr Ausgabe Startunterlagen / Nachmeldung

**06:00 Uhr Start *Ultra***

**07:30 Uhr Start *Hörnerlauf***

**08:00 Uhr Start *Marathon***

**09:15 Uhr Start *Halbmarathon***

**Freizeitbad Wonnemar**

ab 10:30 Uhr Zieleinlauf Halbmarathon

ab 11:00 Uhr Zieleinlauf Marathon

ab 12:15 Uhr Zieleinlauf Ultra

11:30 Uhr Siegerehrung Hörnerlauf

13:00 Uhr Zielschluss / Siegerehrung Halbmarathon

14:30 Uhr Siegerehrung Marathon

15:00 Uhr Zielschluss Marathon

18:00 Uhr Siegerehrung Ultra

19:00 Uhr Zielschluss Ultra



# Allgäu Legends Club

Wiederholungstäter beim APM

## Allgäu Legends Club

Wir haben beim Allgäu Panoram Marathon eine große Anzahl treuer Teilnehmer, die schon sehr oft bei uns am Start waren. Um diese Treue zu ehren und um einen zusätzlichen Anreiz zu schaffen haben wir den Allgäu Legends Club ins Leben gerufen.

### Zugangskriterien:

Aufnahme in den Allgäu Legends Club finden Allgäu Panorama Marathon Teilnehmer, die mindestens 10 mal gestartet sind (unabhängig von der Distanz).

Die Mitglieder bekommen ihre persönliche Startnummer, die sie von da ab exklusiv tragen dürfen (unabhängig von der gelaufenen Strecke).

Die Nummern werden aufsteigend vergeben, bei mehreren Neumitgliedern pro Jahr, erfolgt die Zuweisung alphabetisch.

Bei der 10. Austragung 2016 wurden Sigi Gärtner und Günther Scheef als die ersten Teilnehmer mit 10 Starts geehrt und bekamen bei ihrem Start 2017 die Startnummer 1 und 2.



**9 Teilnahmen:** Stefan Lang, Corina Henzler, Michael Wölfe, Steffen Harzenetter, Irina Zietlow, Rolf Thoma, Ulrich Metzger, Meinrad Briechle, Peter Steigenberger, Bernd Weichenrieder, Stephan Bisinger, Rudi Nickels, Klaus-Peter Ulmschneider, Helmut Sirtel, Jürgen Kopp, Andreas Greppmeier, Roswita Heisig, Werner Wurm, Günter Wilhelm, Michael Dressler, Ulrich Metzger, Helmut Markantelli

**8 Teilnahmen:** Anton Lautner, Brigitte Froneberg, Thomas Merx, Wilfried Braun, Hans Albert Müller, Hans Gaab, Hans-Jürgen Früh, Klaus Merkel, Roland Ackermann, Heiko Mergard, Anne Schweiger, Wolfgang Schreck, Klaus-Peter Heisig, Steven Pasewaldt, Claudia Schönau, Jochen Schönau, Hermann Herz, Matthias Roth, Andreas Kohlhund, Alice Pulfer, Felix Rimmel, Andreas Dingler.

**7 Teilnahmen:** Thomas Miksch, Kay-Uwe Müller, Paul Rinderknecht, Karl Heinz Dieterle, Mario Haller, Hans-Dieter Rebstock, Dennis Grändorf, Matthias Sachse, Dietmar Press, Kerstin Kovacevic, Sybille Mai



### Anwärter

Durch das Wechseln der Meldeportale in den ersten Jahren, ist es uns leider nicht möglich automatisch zu filtern, wer wie oft beim Allgäu Panorama Marathon teilgenommen hat. Bitte meldet Euch unbedingt, wenn Ihr schon mindestens 5x dabei wart! Wir möchten Euch in den Listen führen! Kurze Nachricht mit der Anzahl, den Jahren und den Strecken an [reusch@laufladen-sonthofen.de](mailto:reusch@laufladen-sonthofen.de)





**8xMarathon  
2xHM  
1x5k**

Sigi Gärtner



**12xMarathon**

Günther Scheef



**11xHM**

Harald Barwig



**11xHM**

Karin Gutemann



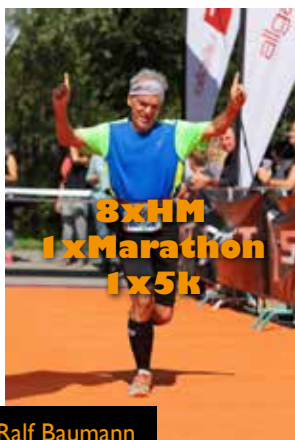
**1xMarathon  
4xUltra  
5xHM  
1xHörnerlauf**

Markus Holzer



**1xMarathon  
10xUltra**

Sven Winkelmann



**8xHM  
1xMarathon  
1x5k**

Ralf Baumann



**10xUltra**

Berthold Eichkorn



**6xUltra  
2xMarathon  
2xHM**

Thorsten Erdle



**6xHM  
3xMarathon  
1xUltra**

Martin Pulfer



**6xHM  
2xMarathon  
2xUltra**

Armin Siebert



**9xUltra  
1xMarathon**

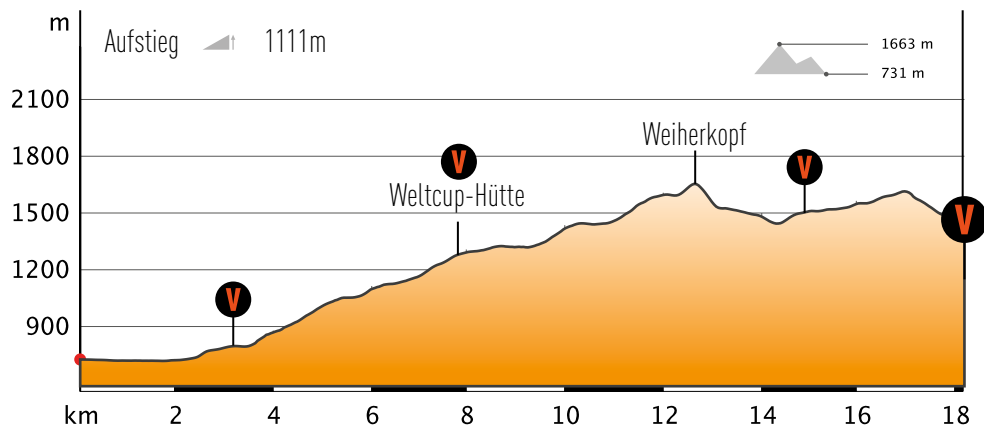
Zaggi Ziegelmaier

CLUB

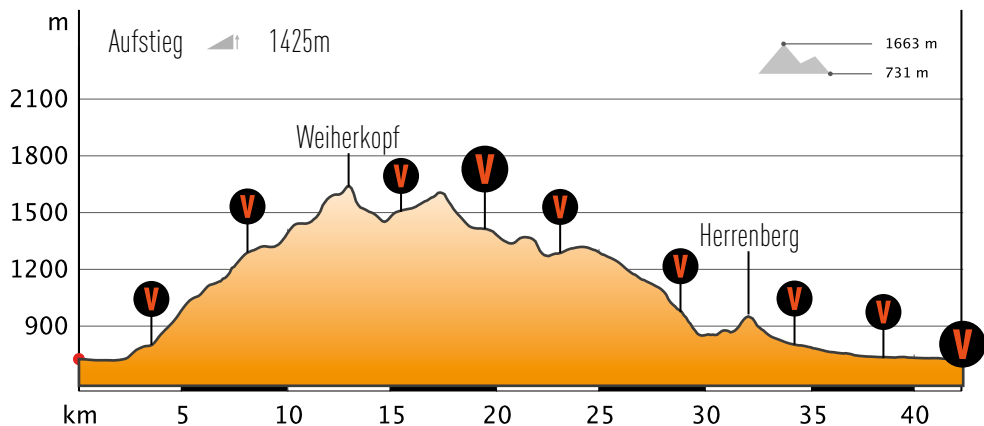
# Streckenprofile

Ultra - Marathon - Hörnerlauf

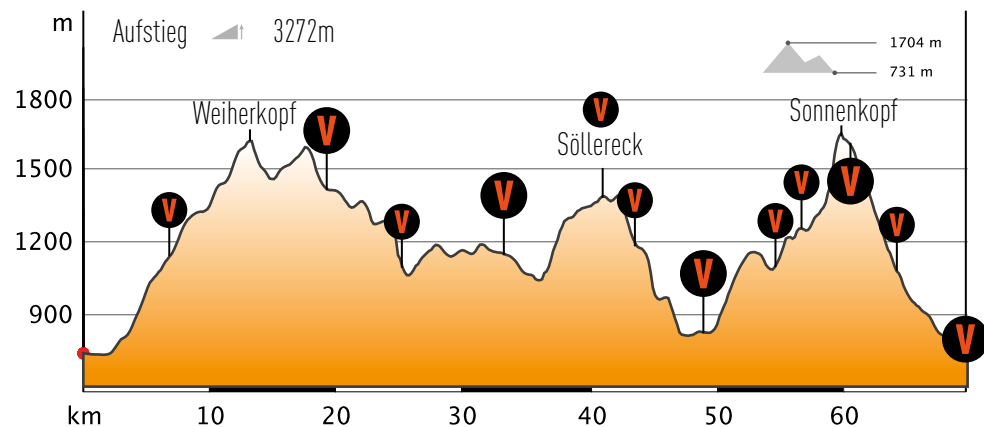
## Hörnerlauf



## Marathon



## Ultra







# Sommerzeit im WONNEMAR.

- Spaß- und Sportbad
- Thermalbereich
- Saunawelt
- WONNEMAR SPA

Für die  
perfekte  
Entspannung  
nach dem  
Sport.



WONNEMAR Sonthofen  
Stadionweg 5 · 87527 Sonthofen



www.WONNEMAR.de  
www.facebook.com/WONNEMAR.sonthofen



## TRÄGE



## TÜCHTIG



**Karriere bei Geiger.  
Jobs, die begeistern.**

Jetzt mitreißen lassen  
und bewerben.

[www.geigergruppe.de](http://www.geigergruppe.de)

# Geiger

► KINABALU RC 2.0



# TRACTION MATTERS

## NO SHORTCUTS

Du hast viel investiert. Hast Kilometer gemacht, auf die Zähne gebissen und deine Limits gepusht. Jeder Schritt bringt dich näher an dein Ziel. Gehe keine Kompromisse ein und verlasse dich nur auf die beste Traktion. Der Kinabalu RC 2.0 – für schnelle Trailrennen und Speed-Sessions im Training.

Der Kinabalu RC 2.0 ist ab dem 8. Mai 2019 in ausgewählten Running Shops erhältlich.



# Die Macher der Männer

Herzogsägmühle in Schongau

Vor der ersten Austragung des APM überlegten Christian und Axel, welche Art von „Pokalen“ man für die Sieger der Altersklassen verwenden könnte. Christian hatte Kontakt zur Herzogsägmühle gehabt und meinte, dass doch dort vielleicht etwas Schönes hergestellt werden könnte. Zusammen mit den Arbeitern in der Schlosserei der Herzogsägmühle wurde dann die Idee des APM-Steinmanns entwickelt.

Bei der dritten Austragung planten wir neu den Ultra mit hinzuzunehmen. Wir überlegten: Wie viele „Irre“ würden wohl diese Herausforderung annehmen? Axel: „Bei den 30-40 Verrückten kommt dann eh fast Jeder auf ein Podest... da können wir den Anderen grad auch noch einen Steinmann geben“. Daher lobten wir beim Ultra für jeden Finisher einen Steinmann aus... die 260 Teilnehmer im ersten Ultra Jahr stellten dann uns und die Arbeiter der Herzogsägmühle vor neue Aufgaben. Alleine die Abholung von 600kg Stein und Stahl ist nicht trivial.



Inzwischen ist der Steinmann zu einem der Markenzeichen des APM geworden. Nach wie vor bekommt jeder der ersten 3 der Altersklassen und jeder Ultra Finisher einen Mann. Jeder der an 10 APMs teilgenommen hat und damit Mitglied des Allgäu Legends Club wird, bekommt einen Steinmann mit der eigenen, ewigen Startnummer.

[www.herzogsaegmuehle.de](http://www.herzogsaegmuehle.de)



Zum Allgäu-Panorama-Marathon 2019  
wünschen wir allen Sportlern viel Erfolg!

Die Empfehlung zu dem großartigen „sportlichen Event“  
ist unser Zötler Hefeweizen alkoholfrei.

Ihre Familien-Brauerei Zötler.





# Teilnehmerinformationen

## Parken:

Im Bereich des Freizeitbades Wonnemar stehen nur wenige Parkplätze zur Verfügung. Bitte parken Sie am Strassenrand der Freibadstrasse (einseitige Sperrung beachten!), in der Sinwagstraße (Anweisungen der Parkanweiser folgen) und auf der neuen, großen Parkfläche auf dem Marktanger (Einfahrt von der Hofener Straße aus).

## Aufwärmkleidung:

Es besteht die Möglichkeit eine Tasche / einen Rucksack am Start abzugeben. Dieser wird von uns ins Ziel gebracht. Bitte deutlich Ihre Startnummer auf dem Gepäckschildchen (befindet sich in den Startunterlagen) markieren. Abholung im Zielbereich nur gegen Vorlage der Startnummer.

## Wechselkleidung (nur Ultra und Hörnerlauf!):

Es besteht die Möglichkeit eine Tasche / einen Rucksack zum Gasthof Hörnlepass (Ultra) bzw. nach Grasgehren (Hörnerlauf) bringen zu lassen. (Abgabe direkt vor dem Start am Gymnasium). Die Taschen vom Hörnlepass werden anschliessend wieder von uns ins Ziel gebracht. Bitte deutlich mit der Nummer markieren (2. Gepäckschildchen bei der Startnummernausgabe geben lassen).

**Startnummer:** Bitte gut sichtbar und nicht gefaltet oder verändert auf der Körpervorderseite tragen. Ohne Nummer keine Zeitnahme und Kontrolle und daher

## Disqualifikation:

Der Abavent-Zeitnahme-Chip befindet sich auf der Startnummer. Eventuell bereits vorhandene andere Chips stören unsere Zeitnahme und müssen entfernt werden.

## Eintritt Freizeitbad Wonnemar:

Bei der Startnummernausgabe bekommt Ihr ein Arm-Bändchen. Das ist die Eintrittskarte zum Freizeitbad Wonnemar (4 Stunden Freizeitbad). Bitte am Handgelenk tragen und unaufgefordert an der Kasse vorzeigen. Die Startnummer allein berechtigt nicht zum Eintritt. Ein Saunabesuch kann für €6,- dazu gebucht werden.

## Sicherheit:

Die Wege des Halbmarathons sind alle einfach zu laufende befestigte Wege. Bei der Marathon- und Hörnerlauf-Strecke sind auf der Hörnergruppe kurze Teilstücke die, je nach Witterung eventuell matschig/schmierig sein können. Beim Ultra sind immer wieder schwierigere Passagen, wo ein Trail-Schuh angebracht sein kann. Bitte vorsichtig laufen, wir wollen zusammen einen schönen Sporttag erleben und keinen im Krankenhaus besuchen müssen. Trotzdem stehen an mehreren Stellen Bergwacht und Johanniter für Eure Sicherheit zur Verfügung. Jeder Streckenposten hat ein Infoblatt mit den wichtigsten Telefonnummern. Auch im Ziel ist medizinisches Personal für Euch da. Im akuten Notfall ist Rettungsleitstelle unter der bekannten Notfallnummer 112 zu erreichen.

## Verpflegung:

Auf der Strecke gibt es ca. alle 5 km eine Verpflegungszone mit Wasser und Pulver-Getränken. Auf den letzten 10 km (Marathon und Halb-Marathon) sind ca. alle 3-4 km eine Verpflegungszone. Im Ziel gibt es Wasser, Iso, Weizen Alkoholfrei, Melonen, Bananen und Äpfel. Im Eventbereich des Freizeitbades Wonnemar wird es Essen und Trinken, sowie Kaffee und Kuchen geben.

## Umweltschutz/Müll:

Ihr erleichtert uns die Aufräumarbeiten, wenn Becher, Gel-Beutel, Riegel-Verpackungen etc. nah bei den Verpflegungsstellen auf den Weg geworfen werden. Da wir uns in einer herrlichen Landschaft aufhalten, hat für in die Landschaft geworfenen Müll niemand Verständnis. Bitte respektiert die Natur!

## Aufgaben:

Falls ein Teilnehmer den Wettkampf nicht beenden kann oder möchte, so ist es unerlässlich, dass sich dieser bei einem der Streckenposten abmeldet. Bitte auch diesen Streckenposten auffordern das Ausscheiden ans Organisations-Team weiter zu melden. Sonst kommt es unter Umständen zu unnötigen und teuren Suchaktionen.





### Cut-Offs:

Wir haben beim Marathon und beim Ultra an verschiedenen Punkten Cut-Offs eingerichtet (siehe Webseite). Diese müssen konsequent eingehalten werden um den Zeitrahmen der Veranstaltung beherrschbar zu halten. Bitte diskutiert nicht mit den Helfern. Die Zeiten sind nach langjährigen Erfahrungen kalkuliert und eher „soft“. Weiterlaufen auf eigene Faust bringt uns in Sorgfaltspflichtnöte und wird mit Startverbot für die Folgejahre geahndet.

### Siegerehrung:

Ehrenpreise und Sponsorengaben werden nur bei den Siegerehrungen (siehe Zeitplan) an den anwesenden Teilnehmer ausgegeben. Ein Anspruch auf Nachsendung besteht nicht.

### Finisher Ultra:

Alle Ultra-Teilnehmer, die das Ziel vor dem offiziellen Zielschluss (19:00 Uhr) erreichen, erhalten neben der Siegerehrungsbühne im Eingangsbereich des Wonnemars (Hütte) Ihren Finisher-Steinmann gegen Vorlage der Startnummer.

### Zielbereich:

Wir haben einen Zielbereich abgesperrt. In diesem könnt ihr Euch an der Zielverpflegung und am Weizenalkoholfrei Ausschank bedienen. Aufgrund von Erfahrungen aus den Vorjahren gilt: Wer den Zielbereich einmal verlassen hat, kann diesen auch nicht wieder betreten.

### Helfer:

über 300 Helfer sind für Euch vor und am Wettkampftag im Einsatz. Diese stellen ihre freie Zeit zur Verfügung und geben stets ihr Bestes. Ein kleines „Dankeschön“ wird viele Helfer darin bestärken im nächsten Jahr wieder ihre Zeit einzubringen.

### Feedback:

Wir geben uns die größte Mühe einen schönen Wettkampf anzubieten. Dennoch ist es nicht immer möglich alle Aspekte komplett zu überblicken. Zudem können wir vom Organisations-Team während des Wettkampfes nicht überall gleichzeitig vor Ort sein. Wir bitten daher alle Teilnehmer uns nach dem Wettbewerb eine Rückmeldung zu geben.



Scannen und nächste Geschäftsstelle finden

**Wir sind da, wo man in Bayern am liebsten ist**

Wir sind immer für Sie da – mit etwa 250 Geschäftsstellen in Bayern und 4-mal in Ihrer Nähe.

[www.aok.de/bayern](http://www.aok.de/bayern)

Einfach nah. Meine AOK.  
Kempten-Oberallgäu

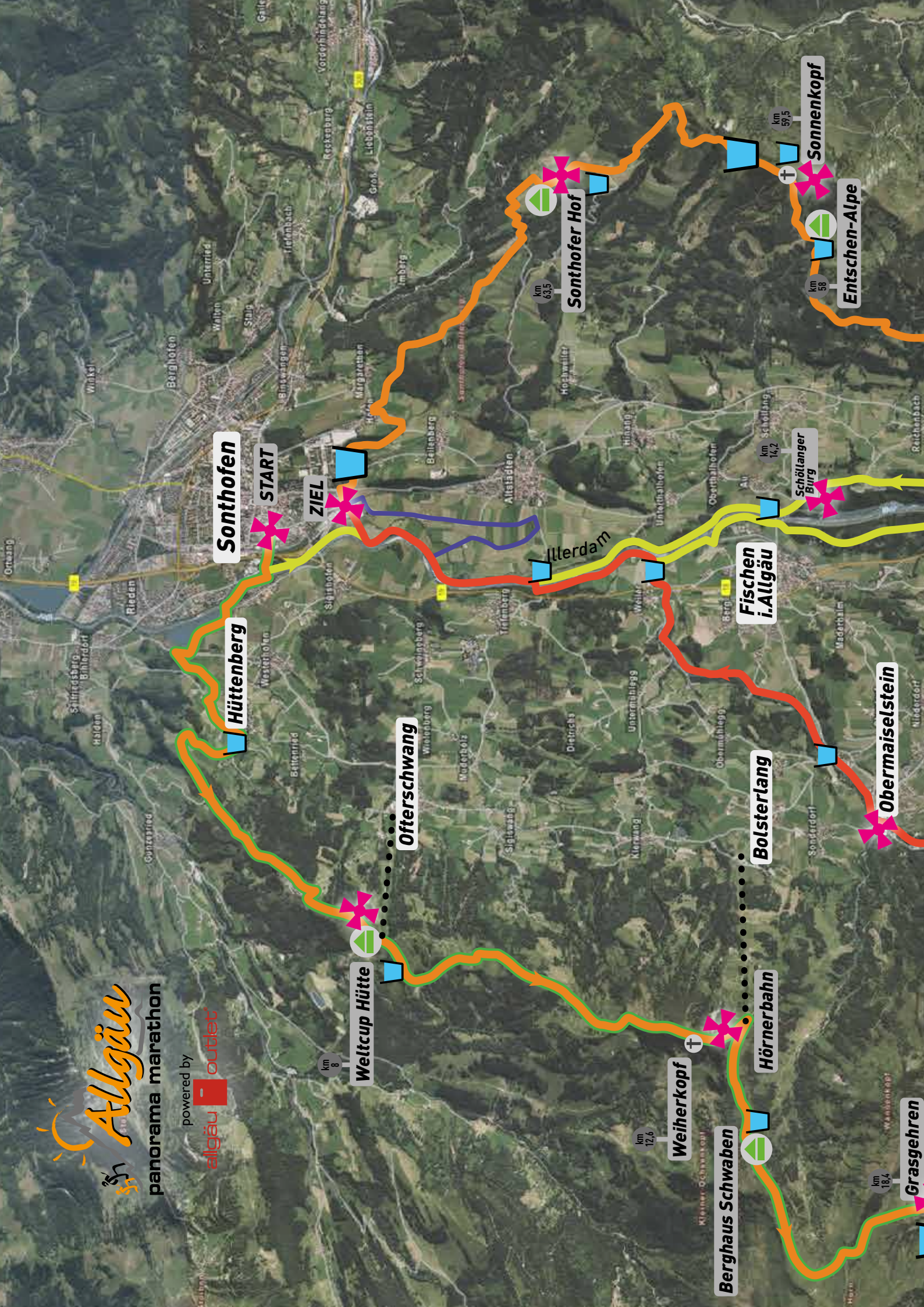






panorama marathon

powered by



Sonthofen

START

ZIEL

Hüttenberg

Weltcup Hütte

Oferschwang

Illerдам

Fischen  
i. Allgäu

Bolsterlang

Obermaiselstein

Hörnerbahn

Weiherkopf

Berghaus Schwaben

Schönlanger  
Burg

Sonnenkopf

Entschene-Alpe

Grasgehren

km 63,5

km 14,2

km 59,5

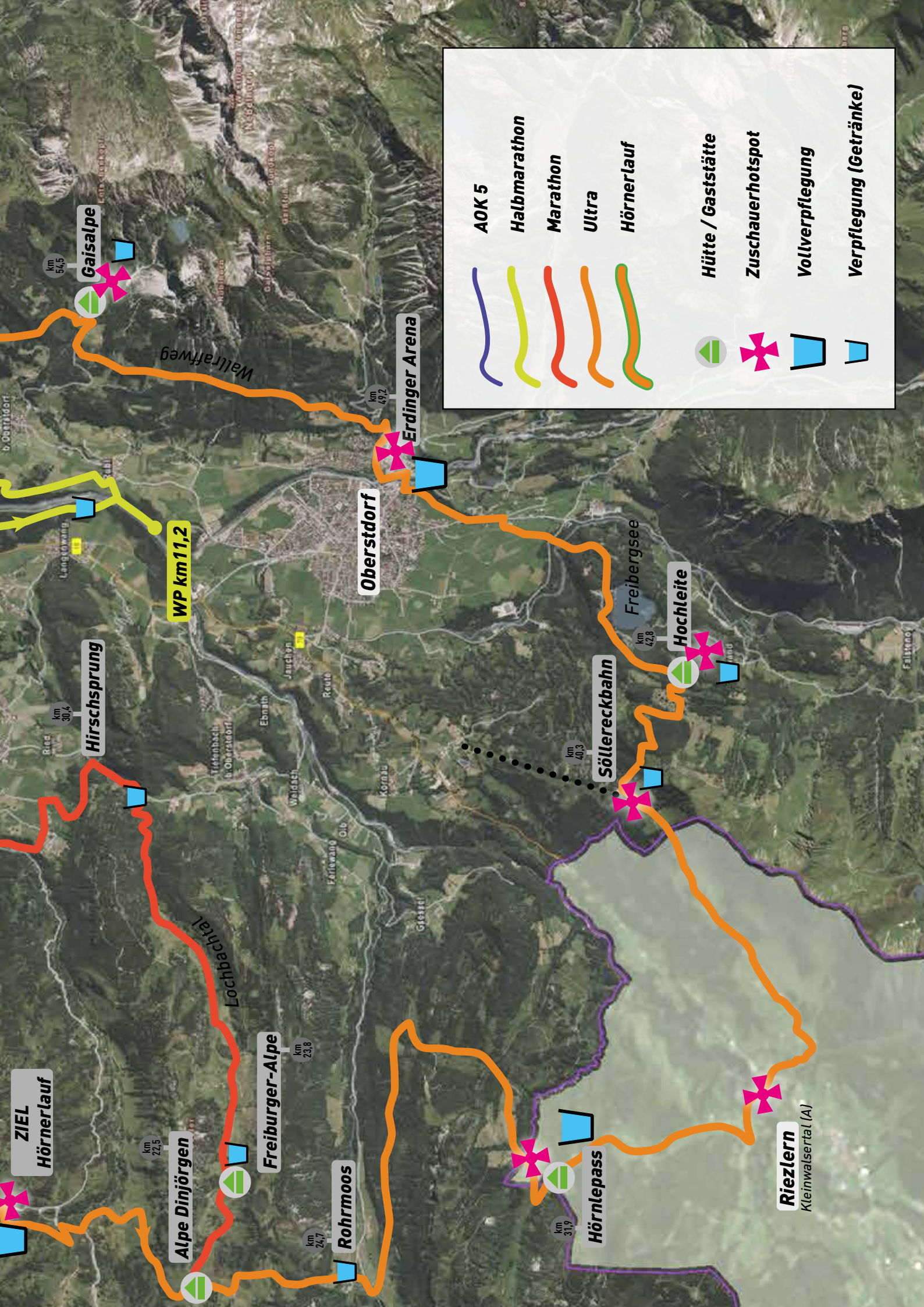
km 58

km 8

km 12,6

km 18,4





AOK 5

Halbmarathon

Marathon

Ultra

Hörnerlauf

Hütte / Gaststätte

Zuschauerhotspot

Vollverpflegung

Verpflegung (Getränke)

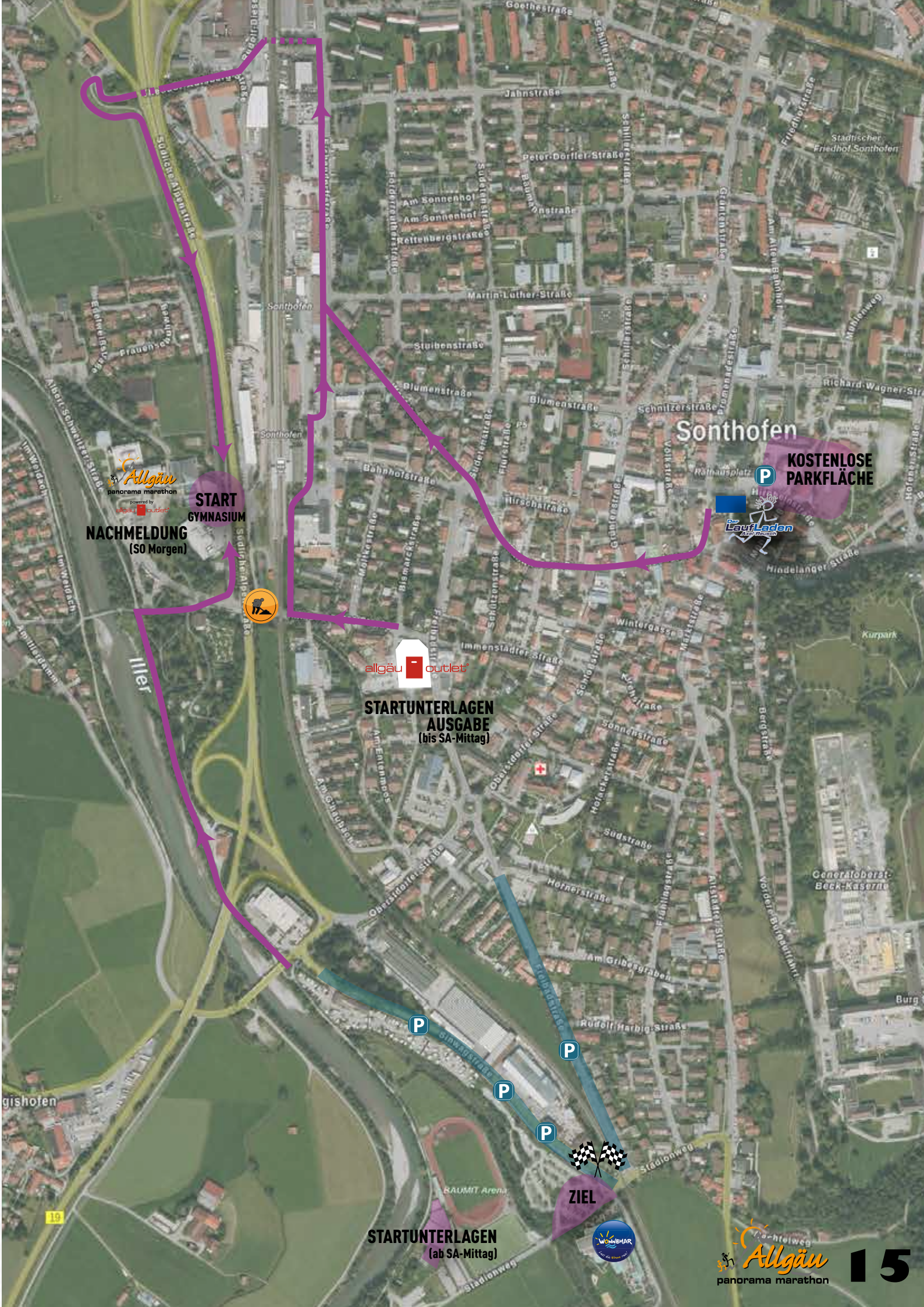


# Übersichtspläne

Start- und Zielbereich des Allgäu Panorama Marathons







**allgäu**  
panorama marathon  
powered by  
allgäu outlet

**NACHMELDUNG**  
(SO Morgen)

**START**  
GYMNASIUM



allgäu outlet

**STARTUNTERLAGEN**  
**AUSGABE**  
(bis SA-Mittag)

**Sonthofen**

**KOSTENLOSE**  
**PARKFLÄCHE**



**ZIEL**

**STARTUNTERLAGEN**  
(ab SA-Mittag)



**allgäu**  
panorama marathon

**15**



# Danke!

Ohne unsere Helfer geht's nicht.

Die 300 Helfer sind das Herz des Allgäu Panorama Marathon. Immer wieder bekommen wir im Ziel von den Läufern zu hören: "Ihr habt die besten Helfer! Was gebt ihr ihnen bloß zu essen? So freundlich und fürsorglich, das gibt es nur bei Euch!"

Wir sind sehr froh, dass es beim APM so ein schönes, sportliches Miteinander von Teilnehmern und Helfern gibt.  
*Herzlichen Dank!*







Wir wünschen allen Teilnehmern des Allgäu Panorama Marathon viel Erfolg!

## EINE DER SCHÖNSTEN SKISPRUNGANLAGEN DER WELT

SKISPRINGEN LIVE | SKIMUSEUM | AUSSICHTSTURM

Täglich von 10 – 18 Uhr geöffnet | Führungen um 11 Uhr,  
Anmeldung erforderlich | T +49 (0)8322 80 90-300 |  
info@audiarena.de | [www.audiarena.de](http://www.audiarena.de)



### Komm ins APM-Helferteam!

Seit Jahren wird der APM bei verschiedenen Bewertungen immer wieder auf die vorderen Plätze gewählt.

Dabei wird immer wieder erwähnt, wie ganz besonders das Helferteam des APM ist!

Sei mit dabei, wenn wir im August den 1500 Teilnehmern das Allgäu von seiner besten Seite präsentieren!

Bitte melde unter: [team@allgaeu-panorama-marathon.de](mailto:team@allgaeu-panorama-marathon.de)





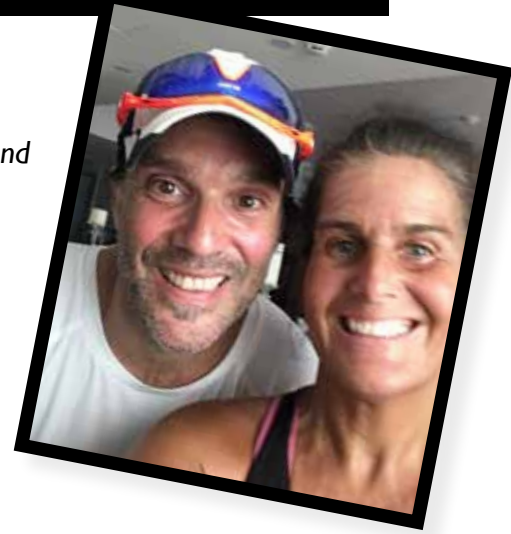
# Interview

Dunya Elias (Saudi Arabien) und Alexander Holzinger-Elias (Deutschland). Teilnehmer beim Ultra.

Liebe Dunya, lieber Alex, wir freuen uns, dass Ihr heuer beim APM dabei seid und uns ein paar Fragen beantworten mögt.

## Wie ist Euer Background? Seit wann lauft Ihr schon?

Ich bin in Saudi Arabien geboren und aufgewachsen deswegen hab ich erst Ende 30 mit dem Laufen angefangen da wir Frauen in Saudi nicht Sport betreiben durften. Alex mein Mann ist zwar Deutscher und Franke, hat aber auch erst mit mir angefangen da wir beide Raucher waren und etwas Übergewicht hatten. Interessant an uns ist, dass ich die erste Saudi Frau weltweit bin die Ultra läuft und die Erste die einen Marathon absolviert hat (2010 in Hamburg) und seit dem über 20 Marathons und über 10 Ultra gelaufen bin.



## An welchen interessanten Veranstaltungen habt Ihr schon teilgenommen?

Alex ist einer von nur ca. 15 Menschen die den La Ultra The High 333km in den Himalayas geschafft hat. Interessante Läufe unter anderem sind Comrades in Süd Afrika schon 6x, Tarawera in New Zealand, Thasos 100 in Griechenland, Hejaz 50 und 100 in Jeddah, Saudi Arabien und viele Marathons und Ostseemann in Glücksburg.

## Wie habt Ihr Euch kennengelernt?

Kennengelernt haben wir uns in Deutschland vor 25 Jahren als ich dort gelernt habe. In Nürnberg haben wir dann unsere Familie gegründet und bis 2005 dort gelebt. Dann sind wir ausgewandert nach Dubai.

## Wie habt Ihr vom Allgäu Panorama Marathon erfahren?

Ich hab dein Event im Internet gefunden... weil wir im August für 2 Wochen unsere Kinder besuchen kommen, hab ich Marathon in Bayern eingegeben.

## Was erwartet Ihr von Eurer Teilnahme beim Allgäu Panorama Marathon?

Unsere Erwartungen sind SPASS SPASS UND SPASS!

Wir freuen uns sehr auf das Event und haben auch riesen Respekt davor und hoffen über die Ziellinie zu kommen und machen uns jetzt fleißig aufs Laufband da wir draußen über 40 Grad und 80% Luftfeuchtigkeit haben.







# Spiraldynamik

intelligent movement ®

## Level 1

Der Spiraldynamik® Running Workshop Level 1 bietet Ihnen eine Anleitung für einen ökonomischen und beschwerdefreien Laufstil.

Der Kurs ist für alle Laufbegeisterte, auch Laufanfänger, gedacht, die mehr über anatomisch richtige Bewegung erfahren möchten.

## Level 2

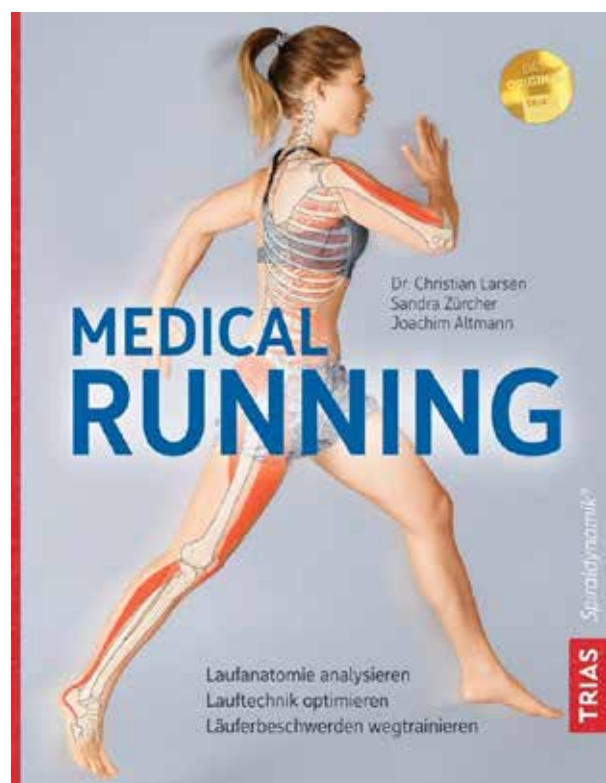
Der Spiraldynamik® Running Workshop Level 2 richtet sich an Läufer die ihren Laufstil weiter perfektionieren möchten um beispielsweise länger oder schneller zu laufen. Zudem ist der Kurs für Läufer geeignet die immer wieder wegen Beschwerden zu Laufpausen gezwungen werden.

**Termine: 1. / 22. / 29. September**

Von 9-13 Uhr - mit Pause ca. 45 min

Kurskosten: 75 Euro

Treffpunkt: BaumiT-Arena Sonthofen



### aktuelle Kursdaten:

[www.laufladen-sonthofen.de](http://www.laufladen-sonthofen.de)

[www.richtig-bewegen.info](http://www.richtig-bewegen.info)

### Kursleiter:

Joachim Altmann, Physiotherapeut  
Spiraldynamik® Level advanced  
[richtigbewegen@yahoo.com](mailto:richtigbewegen@yahoo.com)

unterstützt von

Anette Engel, Physiotherapeutin  
Spiraldynamik® Level advanced  
[anette.engel@spiraldynamik.com](mailto:anette.engel@spiraldynamik.com)





 **Allgäu**  
panorama marathon

powered by

allgäu  outlet



# 100!

**Zum Jubiläum ins Allgäu:** Sybille Mai bestreitet ihren 100. Marathon mit Startnummer 100

*Zum 8. Mal nimmt Sybille mit ihrem Lebensgefährten Dennis an ihrem Lieblingsrennen teil: „Es fühlt sich immer wie nach Hause kommen an, wenn wir uns auf den Weg nach Sonthofen machen.“*

Die Augsburgerin, die in München arbeitet, ist 2009 ihren ersten Stadtmarathon in Hamburg gelaufen und hat sich seitdem immer weiter mit ihrem „Laufvirus“ beschäftigt. Es folgten viele Stadtmarathons und 2011 zum ersten Mal der APM-Marathon. Ab 2012 dann auch Ultramarathons (bisher über 40) und auch mehrmals den Ultra beim APM. Nun läuft sie 10 Jahre später ihren 100. Marathon (oder länger) beim APM und startet dabei natürlich mit der Nummer 100.

Und noch aus einem anderen Grund wird der 2019er-APM etwas Besonderes für Sybille: Im Februar 2019 bekam sie aus heiterem Himmel heraus die Diagnose Multiple Sklerose. Nachdem der erste Schock überwunden war hat sich Sybille entschlossen die Diagnose anzunehmen wie einen Lauf. Mit Stetigkeit und Hartnäckigkeit zieht sie die Kraft, die sie braucht aus ihrer Passion, dem Laufen. Sie möchte mit ihrem Beispiel anderen Betroffenen Mut machen.



## Erst laufen, dann löffeln.

**Wir wünschen allen Läufern viel Erfolg  
beim Allgäu Panorama Marathon!**

**Bei McDonald's in Fischen,  
Füssen, Kempten und Sonthofen**

© 2019 McDonald's



**Allgäu**  
panorama marathon

**21**



01.02.2020

Auch im Winter gibt es Herausforderungen:  
Sei mit dabei, wenn wieder die Glühwürmer  
die Skipiste in Ofterschwang hinauf rennen.



[www.allgaeu-vertical.de](http://www.allgaeu-vertical.de)

Wir wünschen  
allen Teilnehmern des  
**Allgäu Panorama  
Marathon**  
einen erfolgreichen  
Wettkampf.

**ERGO**

Versicherungsbüro  
Köpf e.K.

[www.koepf-versicherungen.de](http://www.koepf-versicherungen.de)



#### Heimat macht Energie

Wo über viele Jahrzehnte nur große Energiekonzerne den Strom-Markt dominierten, ist es fast nicht mehr vorstellbar, dass die Allgäuer Kraftwerke im Jahr 1896 von drei mutigen Männern als eines der ersten Elektrizitätswerke in Deutschland gegründet wurden. Mit Gründergeist und Weitblick schufen sie ein Unternehmen, das schon im Namen das ganze Wirken in sich trug: Mit dem Allgäu als unsere regionale Wurzel, mit der Kraft als Basis unserer soliden Energieerzeugung und mit dem zu Werke gehen der Menschen, die nicht nur Strom verkaufen, sondern Strom machen für die Menschen unserer Heimat. Schön, dass das heute wieder an Bedeutung gewinnt.

[www.allgaeukraft.de](http://www.allgaeukraft.de)

**Allgäuer  
Kraftwerke**

Heimat macht Energie



# ...see you next year!

Allgäu Panorama Marathon 10.08.2020

[www.allgaeu-panorama-marathon.de](http://www.allgaeu-panorama-marathon.de)



powered by  
allgäu  outlet®



Laufsport - Trail Running - Triathlon - Skilanglauf  
Hirnbeinstr. 4 // 87527 Sonthofen // Tel: 08321-788166 // [reusch@laufladen-sonthofen.de](mailto:reusch@laufladen-sonthofen.de)



allgäu  outlet®



**Save the Date: 11.08.2019!**



geiger

