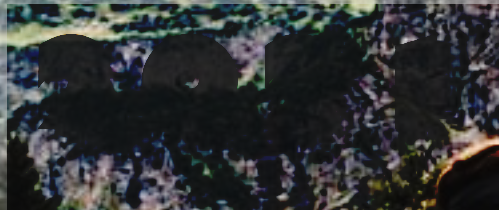




Allgäu
panorama marathon

powered by

allgäu  outlet®



Zeitplan
Übersichtskarte
Infos

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



www.allgaeu-panorama-marathon.de



Audi
Arena
Oberstdorf
Allgäu

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



#meinauftanken
www.xenosfit.de

Grußwort

14 Jahre Allgäu Panorama Marathon in Sonthofen

Die Kreisstadt Sonthofen freut sich riesig, Gastgeberin und Austragungsort des 14. Allgäu Panorama Marathons zu sein! Nach der coronabedingten Absage im letzten Jahr sogar noch mehr als sonst.

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 Oberallgäu. 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 „Rad“-Stadt Sonthofen im Oberallgäu!

Ihr
Christian Wilhelm
1. Bürgermeister



Liebe Freunde,

nach einem Jahr Pause sind wir 2021 endlich wieder zusammen im Allgäu. Es war ein steiniger Weg und die Austragung wird nicht das werden, was wir alle eigentlich vom APM gewohnt sind.

Das Wesentliche, was den APM ausmacht, ist aber gegeben. Es wird sicher wieder ein Fest der sportlichen Begegnung zwischen Teilnehmern aus ganz Deutschland, Europa, ja der ganzen Welt.

Gerade in dieser Zeit finden wir es wichtig, dass wir uns nicht auf das konzentrieren, was noch nicht wieder so läuft wie wir wollen, sondern uns an dem erfreuen, was möglich ist.

Insofern glauben wir, dass der APM ein Signal senden kann, das über den Sport hinaus geht: Wir sind noch nicht ganz aus dem Tunnel heraus. Aber wenn wir alle zusammenhalten und uns unterstützen, dann gehen wir den Rest des Weges auch noch.

Wir freuen uns auf die APM-Woche mit Euch! Schön, dass Ihr alle hier seid!
Christian & Axel



Zeitplan

Freitag, 6. August 2021

Allgäu Outlet Sonthofen

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

Samstag, 7. August 2021

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 (Wonnemar)

16:00 Uhr Start Kids-Run (Baumit Arena)

Sonntag, 8. August 2021

Allgäu Outlet Sonthofen

ab 04:30 Uhr Ausgabe Startunterlagen / Nachmeldung

6:00 Uhr Start **Ultra 1** : Zielzeit unter 10:45h

6:05 Uhr Start **Ultra 2**: Zielzeit über 10:45h

7:00 Uhr Start **Hörnerlauf 1**: Zielzeit unter 2:15h

7:05 Uhr Start **Hörnerlauf 2**: Zielzeit über 2:15h

8:00 Uhr Start **Marathon 1**: Zielzeit unter 4:45h

8:05 Uhr Start **Marathon 2**: Zielzeit über 4:45h

9:15 Uhr Start **Halbmarathon 1**: Zielzeit unter 1:50h

9:20 Uhr Start **Halbmarathon 2**: Zielzeit über 1:50h

9:25 Uhr Start **Halbmarathon 3**: Zielzeit über 2:20h

Freizeitbad Wonnemar

ab 10:30 Uhr Zieleinlauf Halbmarathon

ab 11:00 Uhr Zieleinlauf Marathon

11:00 Uhr: Siegerehrung Hörnerlauf

ab 12:15 Uhr Zieleinlauf Ultra

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



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!

Aufgeben:

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 Ihren Finisher-Steinmann gegen Vorlage der Startnummer im Zielbereich.

Zielbereich:

Wir haben einen Zielbereich abgesperrt. In diesem könnt ihr Euch an der Zielverpflegung und am Weizen Alkoholfrei 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.



Zum Allgäu-Panorama-Marathon 2021
wünschen wir allen Sportlern viel Erfolg!

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

Ihre Familien-Brauerei Zötler.



KINABALU ULTRA RC



KINABALU ULTRA RC

TRACTION MATTERS

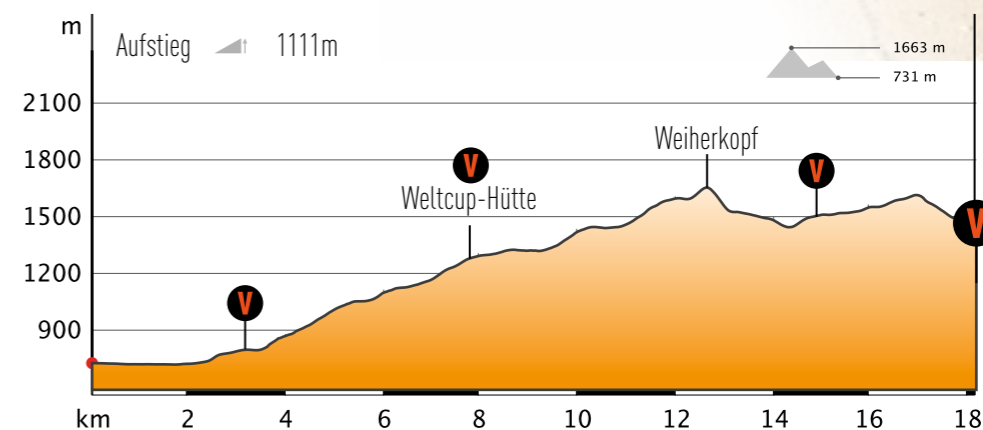
Der Kinabalu Ultra RC wurde für Ultra-Trail-Marathons entwickelt und ist unser schnellster Ultra-Schuh. Mit einer HYBRID TRACTION-Außensohle und unserem patentierten KINETIC FOAM bietet dieser Schuh maximalen Grip und Energierückgabe, egal auf welcher Meile Sie unterwegs sind.



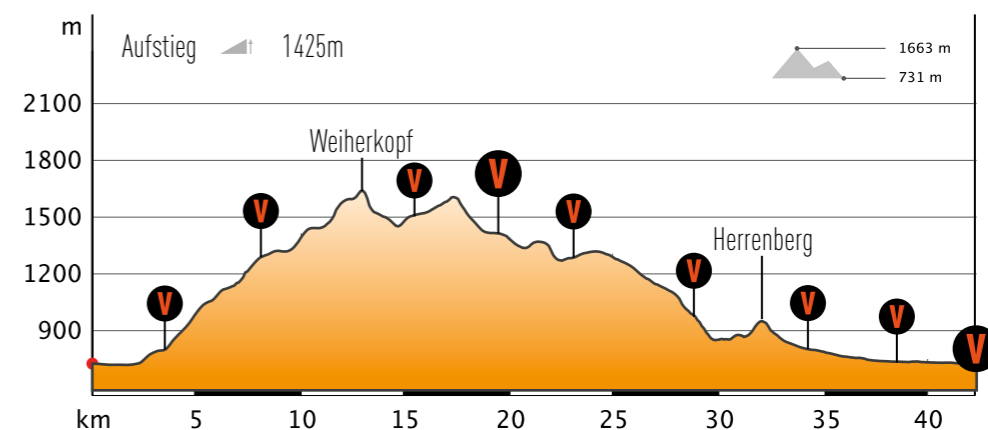
Streckenprofile

Ultra - Marathon - Hörnerlauf

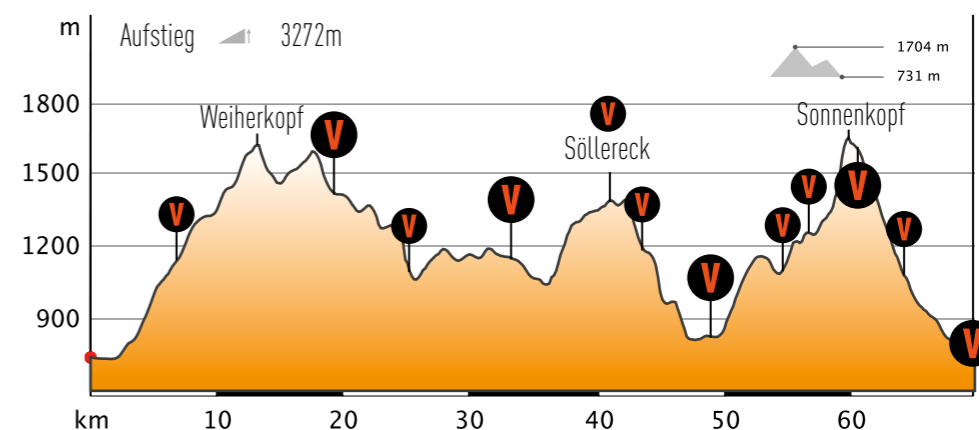
Hörnerlauf

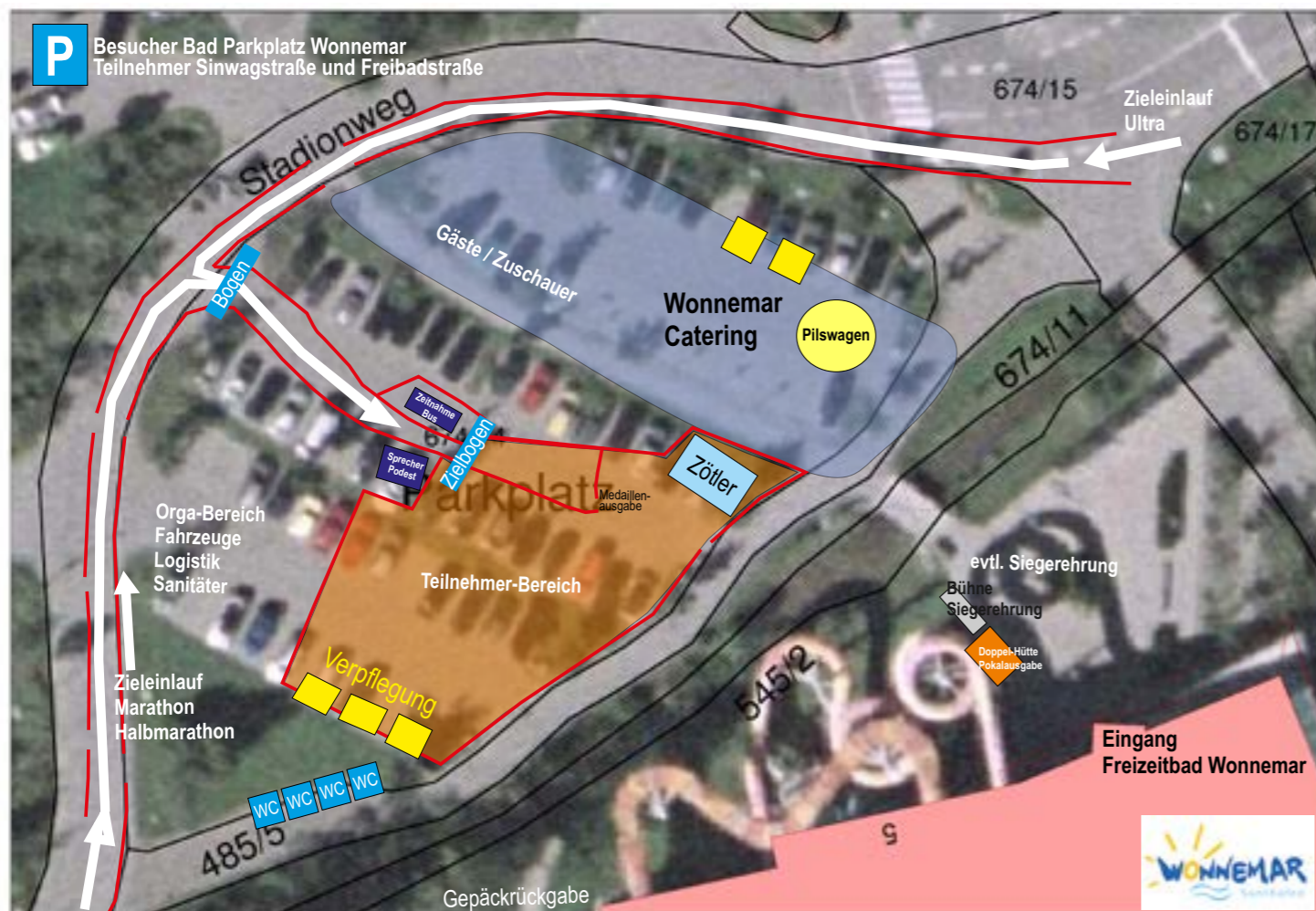
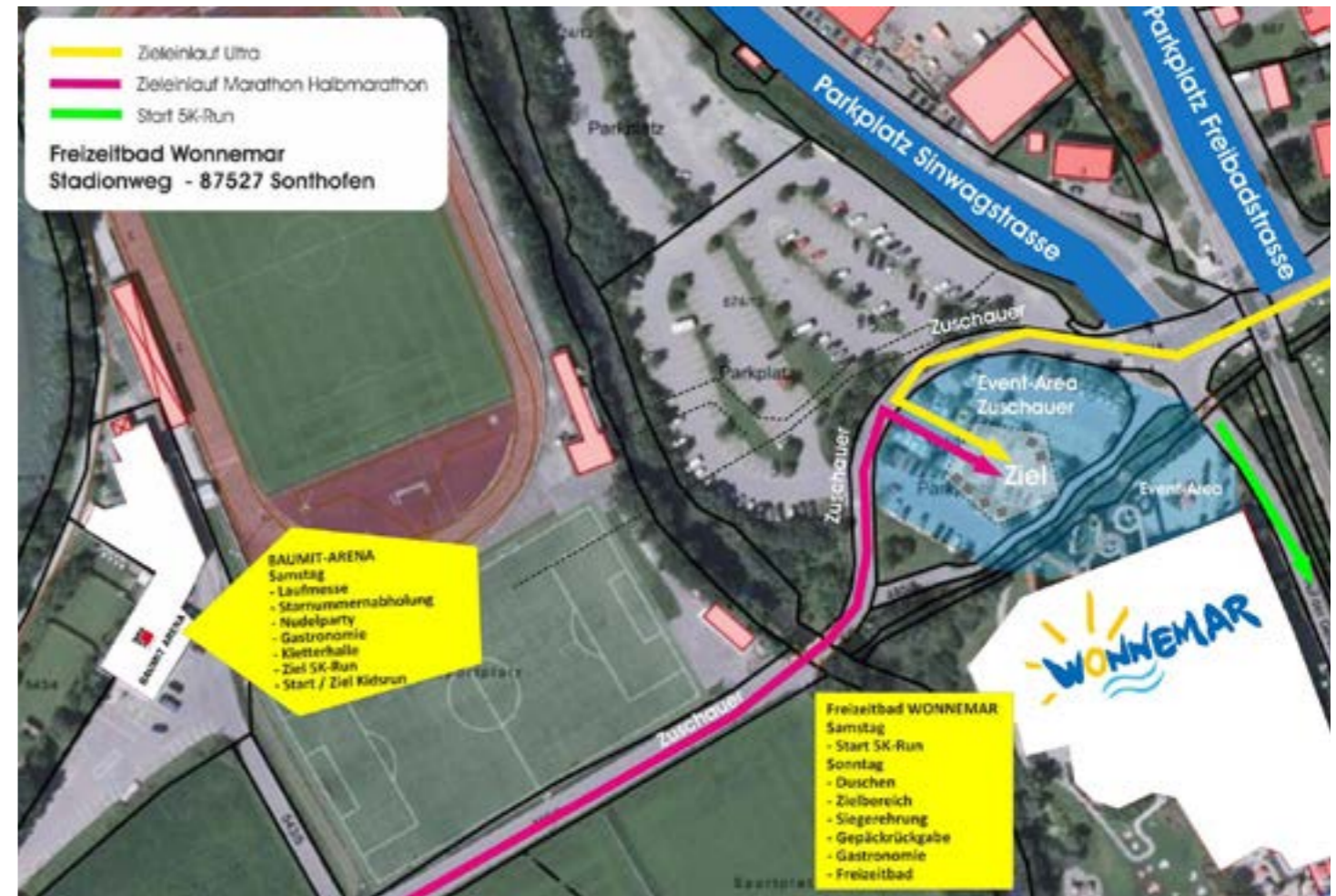
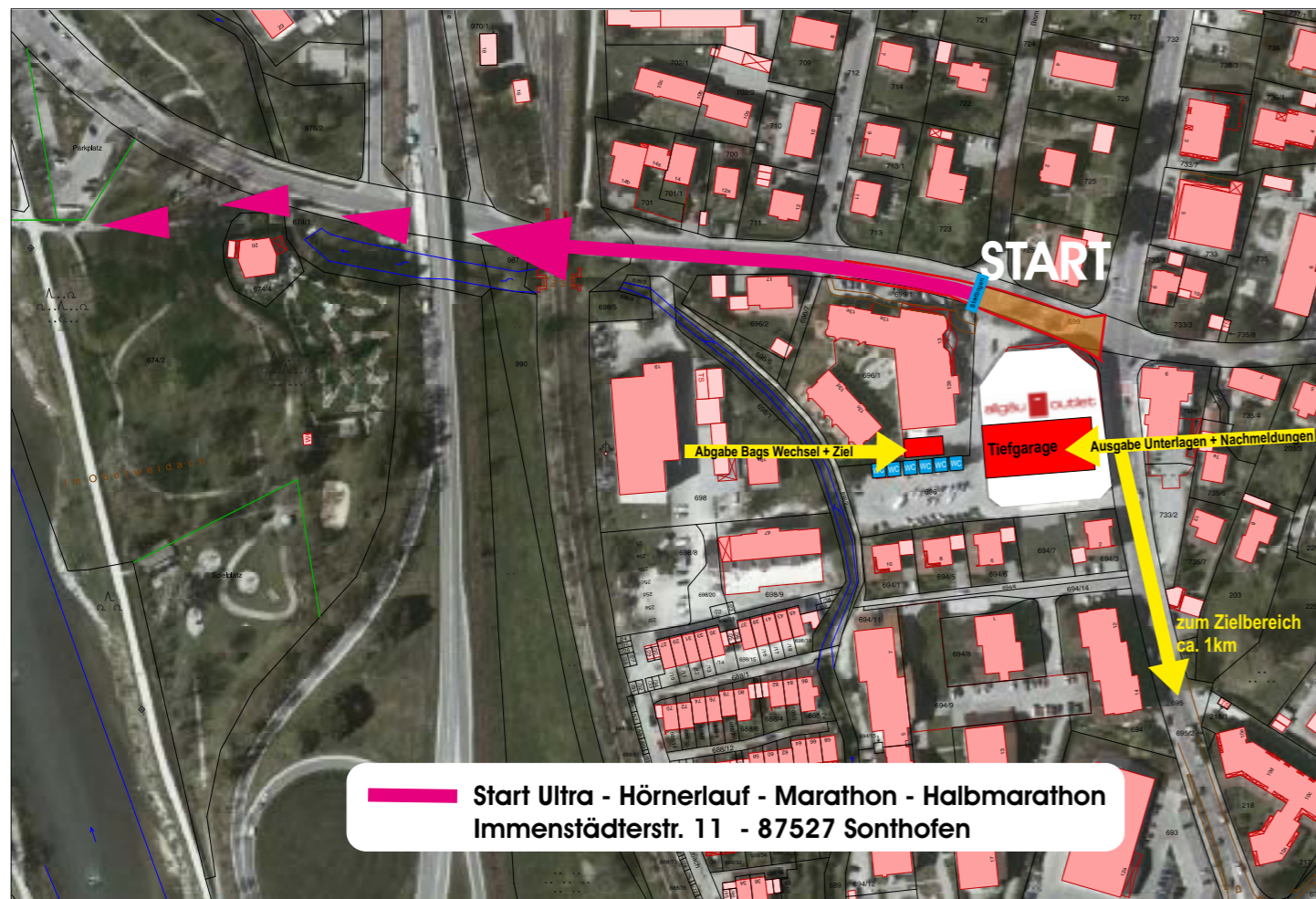


Marathon



Ultra





www.WONNEMAR.de |

WONNEMAR
Lass die Wonne rein!

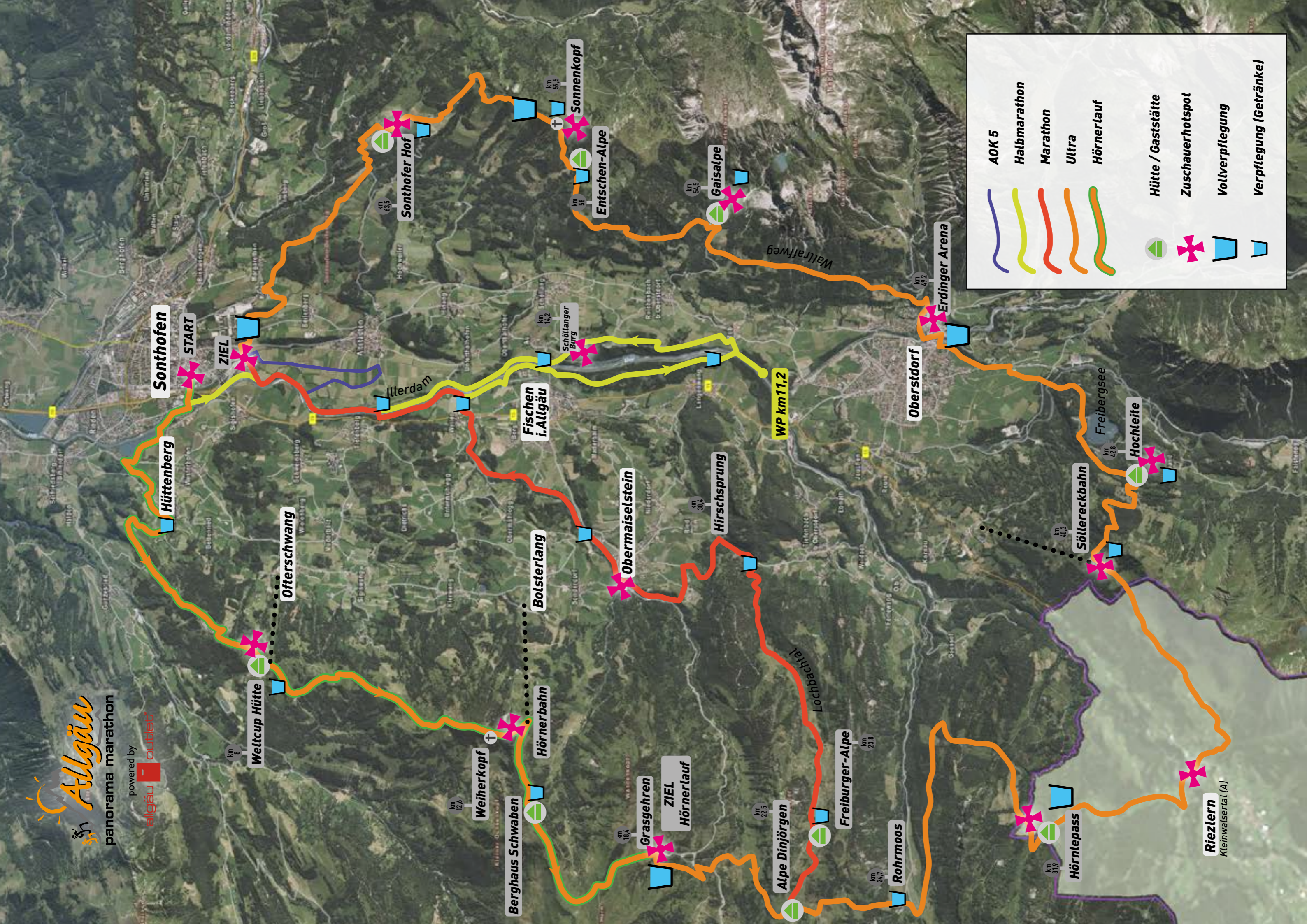
Sommerzeit im WONNEMAR.

- 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



AOK 5

Halbmarathon

Marathon

Ultra

Hörnerlauf

Hütte / Gaststätte

Zuschauerhotspot

Vollverpflegung

Verpflegung (Getränke)

Danke!

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!

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!

team@allgaeu-panorama-marathon.de



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 6-mal in Ihrer Nähe.

www.aok.de/bayern

Gesundheit nehmen wir persönlich.
Kempten-Oberallgäu-Lindau


Allgäu
panorama marathon



Wir wünschen allen Teilnehmern des Allgäu Panorama Marathon einen erfolgreichen Wettkampf!

Marktstr. 9, 87527 Sonthofen - Telefon 08321 / 780 400

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



Jetzt mitreißen lassen und bewerben.


www.geigergruppe.de

DU. WIR. Geiger

www.ergo-allgaeu.de



ERGO
Versicherungsbüro
Köpfe e.K.



„Der Laufsportspezialist im Oberallgäu“

Hirnbeinstraße 4
87527 Sonthofen

www.laufladen-sonthofen.de

Hygienemaßnahmen / -auflagen 2021

Wir sind sehr froh vom Gesundheitsamt Oberallgäu eine Genehmigung für die Austragung des Allgäu Panorama Marathon 2021 bekommen zu haben.

Diese Genehmigung ist an Auflagen gebunden. Die Auflagen dienen dazu einen größtmöglichen Schutz für die Teilnehmer und Helfer zu gewährleisten. Bitte helft alle mit, dass der APM2021 ein Beispiel für eine verantwortungsbewusste Sportveranstaltung wird.

Das Ziel ist es die Kontaktraten so niedrig wie möglich zu halten und dort, wo ein Kontakt unumgänglich ist, ihn sicher zu gestalten.

Bei allen APM-bezogenen Punkten gilt eine Maskenpflicht (in Bayern FFP2): Bei der Startnummernausgabe, bei der Startaufstellung, auf den ersten 500m des Laufs, direkt nach dem Zieleinlauf. Ausgenommen ist lediglich der Lauf selbst.

Startberechtigt sind ausschließlich Läuferinnen und Läufer die: Geimpft oder getestet oder genesen sind und auf dem Smartphone die offizielle Corona Warn App installiert und aktiviert haben. Das Smartphone muss während des gesamten Wettbewerbs mitgeführt werden. Diese Vorbedingungen müssen bei einer Station nachgewiesen werden. Bitte bringt die entsprechenden Nachweise mit, ihr bekommt bei der Nachweisstation ein Bändchen umgelegt, mit dem ihr dann zur Startnummernausgabe gehen könnt.

Die Station befindet sich am Freitag Nachmittag und Samstag Morgen gegenüber der Einfahrt der Tiefgarage des Allgäu Outlets.

Am Samstag Nachmittag befindet sie sich vor der Baumit-Arena.

Am Sonntag Morgen bei der Startnummernausgabe in der Tiefgarage des Allgäu-Outlets.

Um die Kontaktraten am Start niedrig zu halten, starten wir in Wellen á ca. 150 Personen.

Wer seine Startnummer schon am Vortag erhalten hat, kommt bitte erst direkt zu seinem Start zum Startgelände. Sonst haben wir zwar eine kleine Gruppe, die zusammen startet, aber eine große Gruppe die zusammen wartet.

Bei der Startaufstellung (der Startbereich wird erweitert und es werden Startpositionen markiert) und beim Warten versucht bitte Abstand zueinander zu halten.

Die Startblocks sind nach vermutlicher Zielzeit sortiert. Bitte schätzt euch selbst ein und geht zu dem entsprechenden Start:

6:00 Uhr Start Ultra, Zielzeit unter 10:45
6:05 Uhr Start Ultra, Zielzeit über 10:45
7:00 Uhr Start Hörnerlauf, Zielzeit 2:15
7:05 Uhr Start Hörnerlauf, Zielzeit über 2:15

8:00 Uhr Start Marathon, Zielzeit unter 4:45
8:05 Uhr Start Marathon, Zielzeit über 4:45

9:15 Uhr Start HM, Zielzeit unter 1:50
9:20 Uhr Start HM, Zielzeit über 1:50
9:25 Uhr Start HM, Zielzeit über 2:20

Der Zielbereich wird heuer durch Bauzäune abgetrennt und blickdicht gemacht. Hier gilt absolutes Maskengebot und es sind keine Zuschauer erlaubt. Es findet eine Zielerfrischung statt, aber keine große Zielverpflegung wie sonst gewohnt. Bitte verlasst diesen Bereich nach der Zielankunft, sobald ihr euch erholt habt schnell.

Das Wonnemar ist pandemiebedingt noch nicht wieder geöffnet, es wird 2021 keine Duschmöglichkeit angeboten.

Es wird keine Massagemöglichkeit geben.

Beim Nudelessen an der Baumit-Arena und bei der Verköstigung durch das Wonnemar vor dem Bad gelten die Hygieneregeln der Gastronomie.



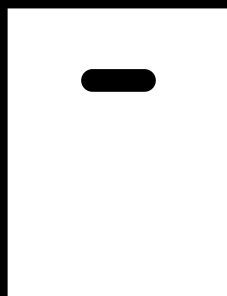
[] Wenn Julia Landerer ihre Laufschuhe anzieht und den steilen Pfad zu den Hinanger Wasserfällen erklimmt, fühlt sie mit jedem Herzschlag die Lebendigkeit dieser einzigartigen Kulisse. Wasserkraft nutzen wir bereits seit 1897 zur Stromerzeugung und liefern die daraus gewonnene Energie als AllgäuStrom-Partner an unsere Kunden.

**Allgäuer
Kraftwerke**
Heimat macht Energie

www.allgaeukraft.de



allgäu



outlet®



Save the Date: 14.08.2022 !

