

Übersichtskarte

Zeitplan

Infos

Ultra - Marathon
Halbmarathon
Hörnerlauf - 5k
Kidsrun

2023


Allgäu
panorama marathon



Grußworte

Grußwort von Axel Reusch

Liebe Freunde,

nun schon zum 16. mal treffen wir uns im Allgäu um zusammen die Berge zu erlaufen.

Nicht nur die 400 Helfer, die ganze Region hilft mit, damit der APM wieder eine besondere Veranstaltung wird. Darüber freuen wir uns sehr und sind dankbar.

Wir sind stolz, dass wieder ein großes Läuferfeld aus dem ganzen Bundesgebiet, ja der ganzen Welt bei uns zusammen kommt. 40 Nationen sind am Start, der APM ist die internationalste Veranstaltung des Allgäus.

Wir freuen uns auf die Lauf-Woche mit Euch!
Schön, dass Ihr alle hier seid!

Christian & Axel



[] 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





Grüßwort von Bürgermeister Christian Wilhelm

16 Jahre Allgäu Panorama Marathon in Sonthofen

Die Kreisstadt Sonthofen freut sich riesig, Gastgeberin und Austragungsort des 16. Allgäu Panorama Marathons 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 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





Axel Reusch

LAUFLADEN

„Der Laufsportspezialist im Oberallgäu“

Hirnbeinstraße 4
87527 Sonthofen

www.laufladen-sonthofen.de

**STEP
IT UP
WITH**

Champion®

ATHLETIC





**Liebe Läufer-Familie,
liebe sportbegeisterte Gäste!**

Wir alle wissen, unsere Region vor der Kulisse der Allgäuer Alpen ist ein attraktives Reiseziel für viele Erholungssuchende und für Sportler. Die Attraktivität machen nicht nur die Landschaft und die Menschen aus, sondern nicht zuletzt auch die zahlreichen und vielfältigen Veranstaltungen, von den ganz kleinen bis zu den großen.

Eines der läuferischen Highlights ist der Allgäu Panorama Marathon im südlichen Oberallgäu - für viele Läuferinnen und Läufer inzwischen ein fester Termin im Kalender. Zum 16. Mal werden sich ambitionierte Sportlerinnen und Sportler von Sonthofen aus aufmachen auf die verschiedenen Marathonstrecken über die umliegenden Höhenzüge der Allgäuer Alpen. Wir freuen uns, das Oberallgäu einmal mehr von seiner schönsten Seite präsentieren zu können!

Ein großes Dankeschön gilt den Organisatoren um Christian Feger und Axel Reusch, die die Veranstaltung auf die Beine gestellt haben, den Förderern und Sponsoren, sowie allen weiteren freiwilligen Helfern, die rund um die Veranstaltung im Einsatz sind und an den Strecken für Verpflegung und Sicherheit sorgen werden. Ohne Sie alle wäre eine solche Veranstaltung nicht durchführbar!

Ich freue mich auf tollen Sport und wünsche allen Läuferinnen und Läufern, die sich auf die abwechslungsreichen Strecken wagen, einen fairen Wettkampf, Glück und Erfolg, den Besucherinnen und Besuchern spannende Wettkämpfe und einen unvergesslichen Aufenthalt in einer der schönsten - wenn nicht sogar der schönsten - Urlaubsregionen Deutschlands!

Herzlich Ihre

Indra Baier-Müller
Landrätin des Landkreises Oberallgäu





Zötler Bier

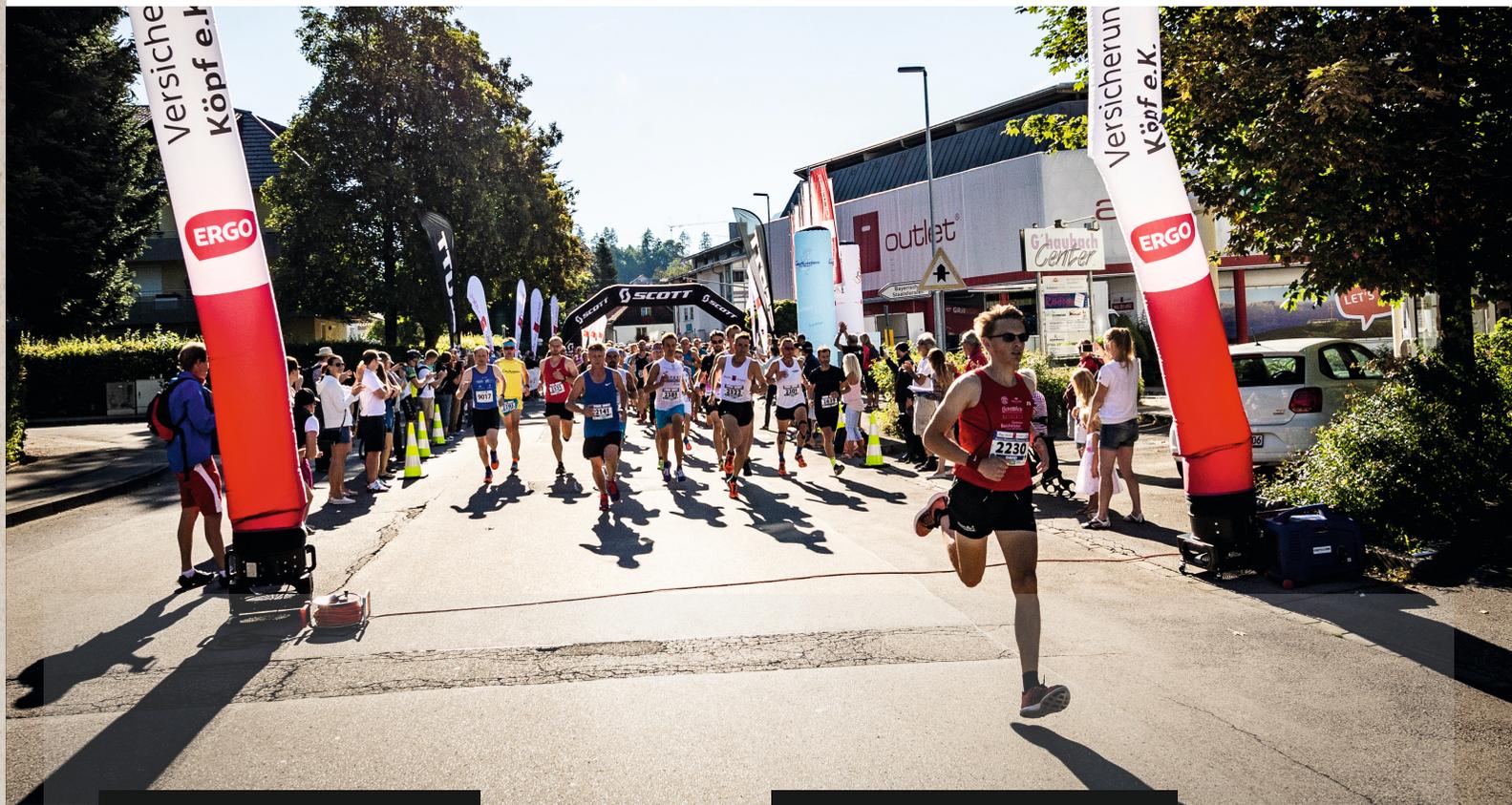
natürlich, sympathisch, frisch

Allgäuer Siegerbier.

Zum Allgäu-Panorama-Marathon 2023 wünschen wir allen Sportlern viel Erfolg!



Zeitplan 2023



Freitag, 11. August 2023

Allgäu Outlet Sonthofen

13:00 - 18:00 Uhr Ausgabe Startunterlagen /
Nachmeldung

Samstag, 12. August 2023

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)

17:30 Uhr Wettkampfbesprechung
(Baumit Arena Restaurant)

18:00 Uhr Welcome int. athletes / q&a in english
(upstairs of the Baumit Arena restaurant)

Sonntag, 13. August 2023

Allgäu Outlet Sonthofen

ab 04:30 Uhr Ausgabe Startunterlagen / Nachmeldung

6:00 Uhr Start **Ultra**

7:00 Uhr Start **Hörnerlauf**

8:00 Uhr Start **Marathon**

9:15 Uhr Start **Halbmarathon**

Freizeitbad Wonnemar

10:30 Uhr Zieleinlauf Halbmarathon

11:00 Uhr Zieleinlauf Marathon

11:00 Uhr: Siegerehrung Hörnerlauf

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 und Sinwagstrasse (einseitige Sperrung beachten!).

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 Allgäu Outlet). 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 Datasport-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 (2 Stunden Freizeitbad). Bitte am Handgelenk tragen und unaufgefordert an der Kasse vorzeigen. Die Startnummer allein berechtigt nicht zum Eintritt.

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 Iso-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 weggeworfenen 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:

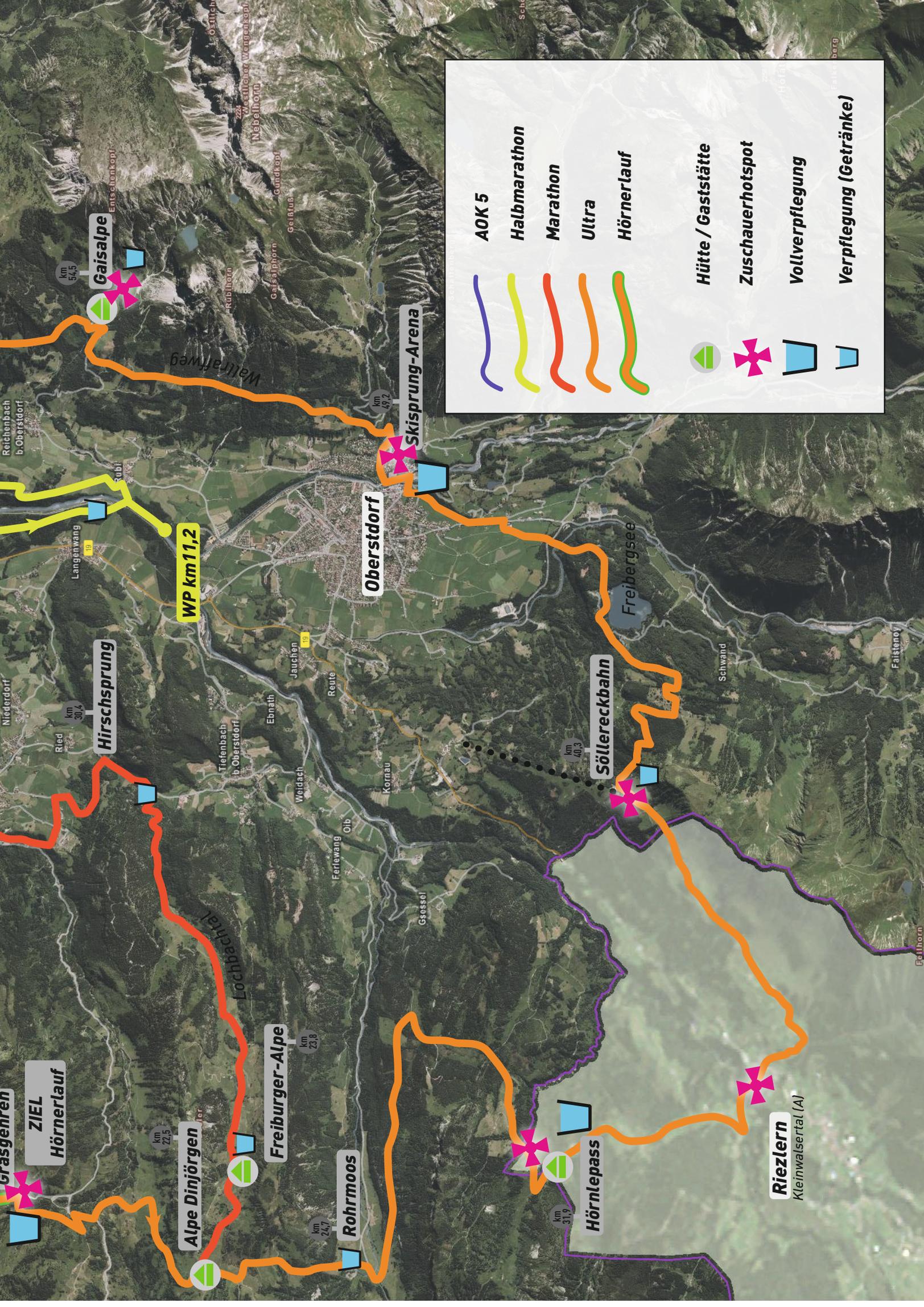
Wir haben einen Zielbereich abgesperrt. In diesem könnt ihr Euch an der Zielverpflegung und am Zötler-Stand bedienen. Aufgrund von Erfahrungen aus den Vorjahren gilt: Wer den Zielbereich einmal verlassen hat, kann diesen auch nicht wieder betreten.

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.



AOK 5

Halbmarathon

Marathon

Ultra

Hörnerlauf

Hütte / Gaststätte

Zuschauerhotspot

Vollverpflegung

Verpflegung (Getränke)

Grasgehren

ZIEL Hörnerlauf

Alpe Dinjörgen

Freiburger-Alpe

Rohrmoos

Hörntepass

Riezlern

Kleinwalsertal (A)

Hirschsprung

WP km 11,2

Oberstdorf

Skisprung-Arena

Söllereckbahn

Gaisalpe

Walttrifweg

Loibachthal

Freibergsee

Entschlenkopf

Rubihorn

Nebelhorn

Gaisalphen

Gündkopf

Gelblub

Ferlewang

Oib

Kornau

Grössel

Weidach

Ebnath

Jauchen

Reute

Tiefenbach

b. Oberstdorf

Ried

Niederndorf

Langenwang

Söbi

Reichenbach

b. Oberstdorf

Falstene

Fellhorn

Schward

Söll

Freiberg

Freiburg

km 54,5

km 19

km 30,4

km 11,2

km 22,5

km 23,8

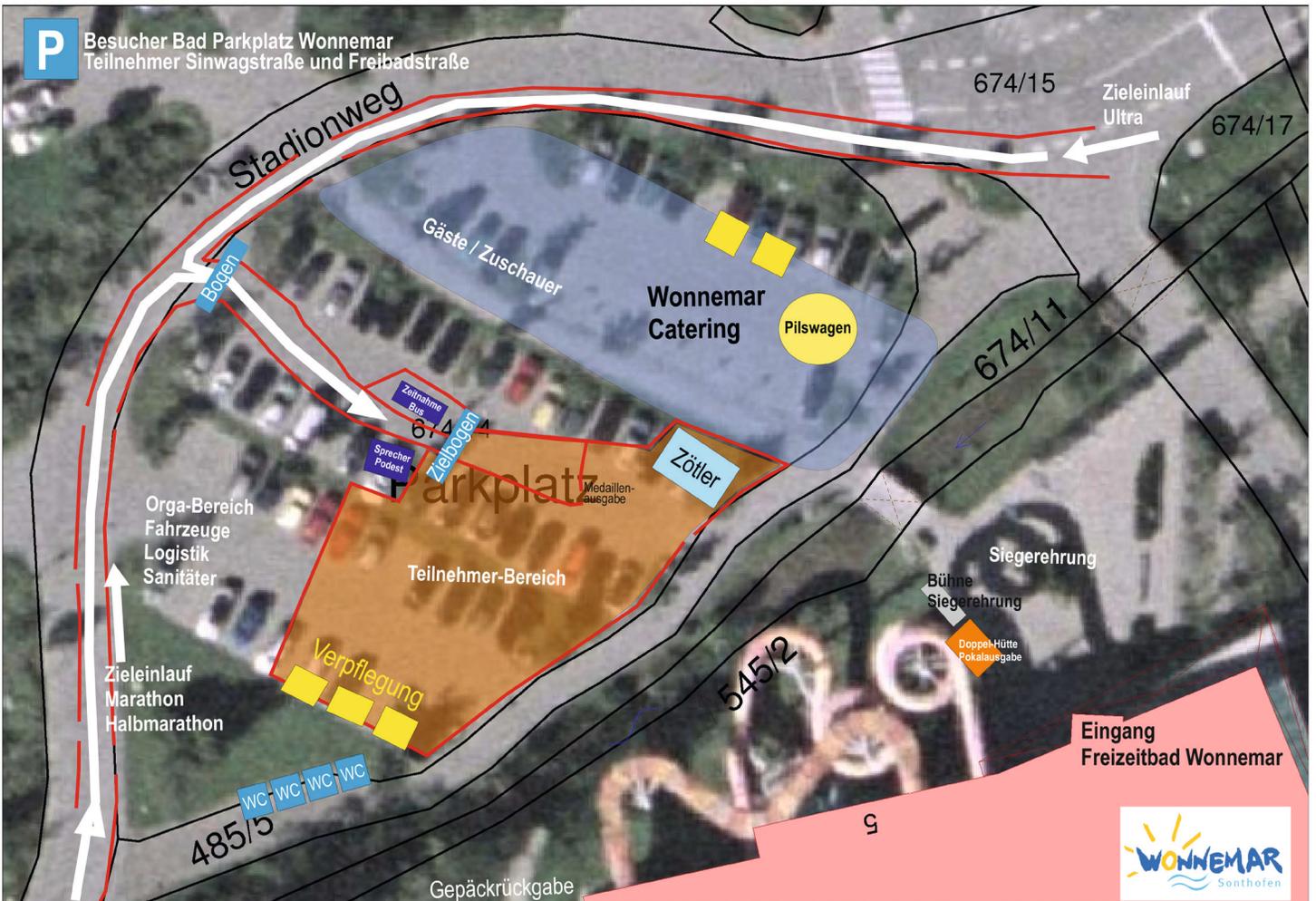
km 24,7

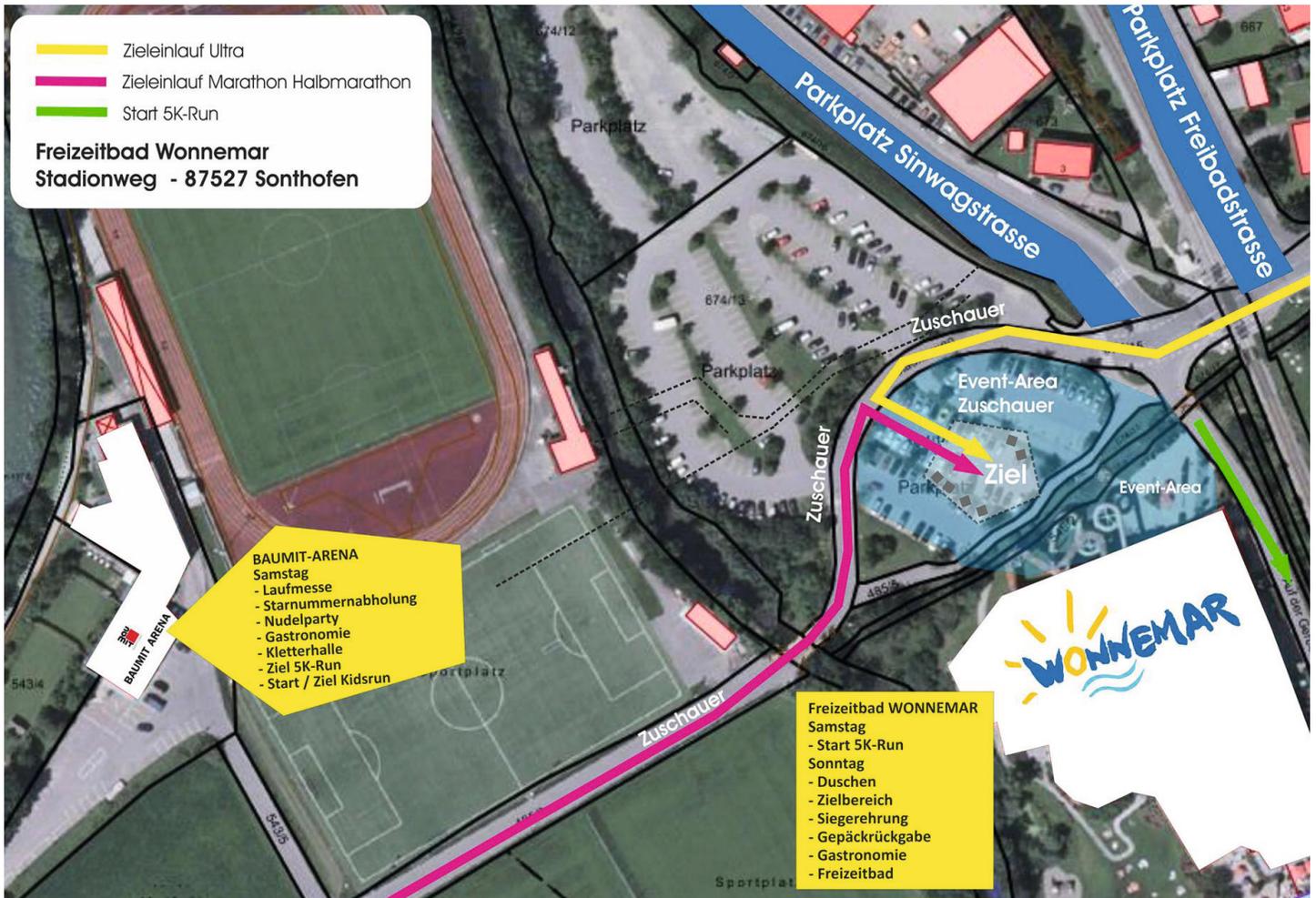
km 31,9

km 40,3

km 49,2

km 54,5








 WONNEMAR.de

Sommerzeit in deinem WONNEMAR.

- Spaß- und Sportbad
- Saunawelt
- WONNEMAR SPA

Lass die Wonne rein!



Für die
perfekte
Entspannung
nach dem
Sport.



www.WONNEMAR.de



Jetzt Dankeschön sichern!

Lust auf Laufen?

Jetzt gleich QR-Code scannen und ein tolles Sportaccessoire gratis erhalten. Die Teilnahmebedingungen findest du auf der Aktionsseite.



Gesundheit nehmen wir persönlich. AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

APM Helferteam

Die 300 Helfer sind das Herz des Allgäu Panorama Marathon. Immer wieder bekommen wir im Ziel von den Läufern zu hören:

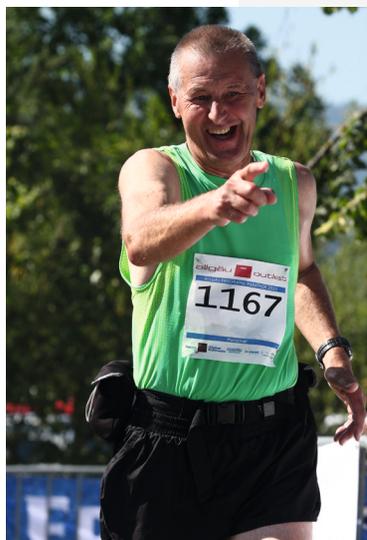
“Ihr habt die besten Helfer! Was gebt ihr ihnen bloß zu essen? So freundlich und fürsorglich, das gibt es nur bei Euch!”

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

Herzlichen Dank!



Danke!!!



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

Allgäuer Legends Club

Zugangskriterien

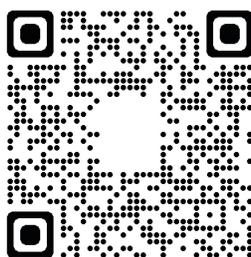
Aufnahme in den Allgäu Legends Club finden Allgäu Panorama Marathon Teilnehmer, die mindestens 10 mal gestartet sind (unabhängig von der Distanz).

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.



ALC



Xenofit
energy bar
Kohlenhydrat-Riegel mit Vitaminen + Mineralstoffen
Carbohydrate bars with vitamins and minerals

Xenofit
energy gel
Kohlenhydrat-Gel & Match-Extrakt
Carbohydrate gel with matcha extract

Xenofit
energy hydro gel
Kohlenhydraten/Liquid gel with carbohydrates
Carbohydrate liquid gel with carbohydrates

Typ Aprikoce apricot 50g
Typ Berry
Typ Cola mit Coffein

www.xenofit.de

#meinauftanken
www.xenofit.de

Foto: Felix Will



**Skisprung
Arena
Oberstdorf
Allgäu**

**BESICHTIGEN SIE 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@svg.ski | www.skisprungarena-oberstdorf.de



Nachruf

Hans-Peter Refle & Gotthard Himmelsbach

Im letzten Jahr haben wir zwei liebe Freunde aus dem Helfer-Team verloren.

Vielen Dank für Euren Einsatz für den Allgäuer Sport.
Wir werden das Andenken an Euch hoch halten.

Hans-Peter Refle: Als Athlet 20x beim Allgäu Triathlon am Start, Hawaii Ironman Finisher 1988. Jahrzehnte lang als Organisator von verschiedenen Laufveranstaltungen (darunter Illermarathon und Nikolauslauf Immenstadt). Beim APM als Orga-Chef der Verpflegungsstation Weiler im Einsatz.



Hans-Peter Refle



Gotthard Himmelsbach

Gotthard Himmelsbach

war sein ganzes Leben lang dem Sport verbunden. Erst als Aktiver im Skiclub Sonthofen, später in der Vereinsarbeit. Beim APM war Gotthard auch am Sonthofer Hof als letzte Motivationsstation der Ultras vor dem Ziel aktiv.

Vielen Dank für alles,
lieber Gotthard!





Weitere Ausdauerveranstaltungen im Oberallgäu



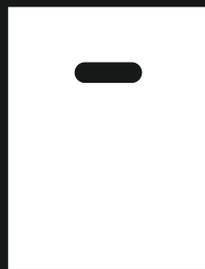
Termine

- | | |
|------------|--|
| 03.02.2024 | Allgäu Vertical
allgaeu-vertical.de |
| 24.03.2024 | Sonthofer Frühlingslauf
sonthofer-fruehlingslauf.de |
| 12.05.2024 | Gebirgstäler Halbmarathon
gebirgstaelerhalbmarathon.ar-events.run |
| 07.07.2024 | Nebelhorn Berglauf
nebelhornlauf.ar-events.run |
| | Sonthofer Citylauf
sonthofer-citylauf.de |
| 11.08.2024 | Allgäu Panorama Marathon
allgaeu-panorama-marathon.de |



**„Wir wünschen den Athleten
ein erfolgreiches Rennen.“**

algäu



outlet®

STOLZER HAUPTSPONSOR VOM

