



Meerhardt Extreme 2016

30. Januar 2016

Achte Auflage des anspruchsvollen Waldlaufes mit einem Drittel flüssig, einem Drittel matschig und einem Drittel fast fester Wegstrecke.

Für die einen Crosslauf, für die anderen Trail und für leicht Verzagte eine Matschorgie.

Klar, es gab auch schon mal viel Schnee oder deren Frost und geregnet hat es auch schon, aber die Variante 2016 wird in den Köpfen nachhaltig bleiben.

Am Vorabend vergnügte ich mich noch im warmen Studio mit 9-mal flotten 1000 auf dem Laufband, denn in Dieringhausen wollte ich ja nur die Strecke ablaufen. Das ist ein mentales Pflichtprogramm,

denn unmittelbar neben Start und Ziel bin ich seinerzeit geboren, habe die Kindheit verbracht, kenne den Wald und die Meerhardt bestens, mein Weg zum Kindergarten (1954-1957) ist jetzt Teil der Laufstrecke usw. Da bleibe ich nur ungern weg und mit dem 5 km-Angebot sollte es immer machbar sein. Wie vorab erwähnt ist alles vor Ort naturbelassen und urig und wenn dann noch Dauerregen dazukommt, denn gibt es hinterher lange und viel zu erzählen. Da leiden nicht nur die Schuhe und Klamotten...

Birgit und ich meldeten für die „schwerere“ Strecke, denn mit 200 HöM auf 5 km sind es stramme 40, die pro Kilometer erarbeitet werden dürfen. Die 10 km-Strecke hat NUR 310 HöM, also nur 31 pro Km :-)

Schon 300 m nach dem Start sah ich einen Laufschuh im Schlamm stecken und vor mir tanzende und hüpfende LäuferInnen mit ganz unterschiedlichen Techniken Vorwärtskommen bzw. sich nicht suhlen zu müssen.

Dachte so an eine halbe Stunde Lauferei – vorher – aber nach 1 km war mir klar, dass das keineswegs so einfach werden wird.

Auf dem Startfoto o.r. sieht man die ersten 3 Frauen. Rot1, Grün2, Weiß3 aber die habe ich nur am Start gesehen. Bei km 2 liefen 2 Weiblichkeiten relativ zügig an mir vorbei, obwohl es sausteil war und ließ es geschehen. In der Folge behielt ich die Damen aber im Auge und plante Gegenwehr bei nächster Gelegenheit. Dafür wurde die Zeit immer knapper und der Zustand der Strecke immer

komplizierter. Gleichwohl war die Motivation noch da und auf dem letzten Kilometer war es mir vergönnt beide einzuholen und habe mich im Ziel artig bei ihnen bedankt, auch wenn mich der Muskelkater vom Bergabrennen noch am Montagabend bei der Siegrunde 14,5 km an den Samstag erinnerte. **Udo**

Der Lauf rund um und über die Meerhardt in Dieringhausen (OT von GM) machte auch in diesem Jahr seinem Namen alle Ehre: Dauerregen und 5 Grad ließen die Strecke, die teilweise auf schmalen Waldwegen verläuft noch schwerer und gefährlicher werden. Irgendwelchen Pfützen oder Matsch auszuweichen war sinnlos, also durch, in der Hoffnung, dass die Schuhe gut genug verschnürt waren. Und wenn es nicht morastig war, so ging es bergauf oder steil bergab, denn immerhin waren gut 200 (5 km) zu absolvieren.

Ich entschied mich erst am Vormittag Udo zu begleiten, als es draußen aber noch trocken. Doch der Wetterbericht stimmte und als wir losfuhren, fing es an zu regnen. Trotzdem lief ich mich wie immer zeitig ein und heute auch nass. Aber es war mir egal, ich war gut drauf und dann machen viele Unannehmlichkeiten nichts aus.

Udo und ich hatten uns beide für die 5 km entschieden und es war gut so. Nicht wegen der Länge, ich wäre gerne noch mehr gerannt, aber meine Hände und Füße wurden durch die Nässe und Kälte gefühllos. Und so war ich froh nach 27:29 min als für mich überraschend 3. Frau ins Ziel laufen zu können. Zum Auto, trockene Klamotten geschnappt und auf der Toilette im nahegelegenen Baumarkt umziehen. Die Veranstaltung startet nämlich direkt im Wald, Anmeldung ist im Vorraum eines Autohauses. Im Zielgelände war zwar ein Umkleidezelt aufgebaut, doch dort war es natürlich auch nasskalt.

Gerne hätten wir noch die 10-Km-Läufer angefeuert, doch Udo und ich waren durchnässt und kalt und wollten nur nach Hause ins Trockene und Warme. **Birgit**

Meerhardt Extreme!

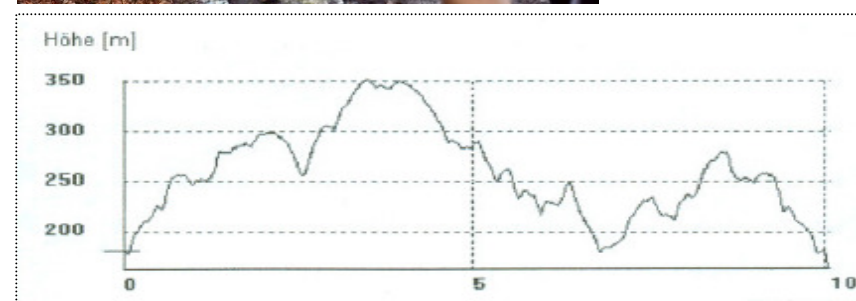
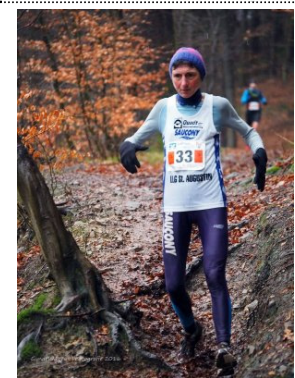
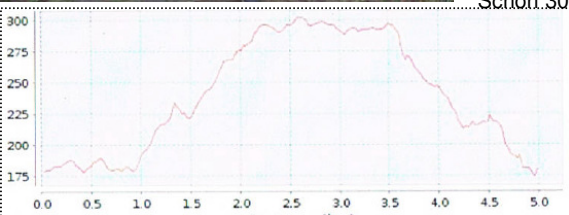
Der Name ist Programm und machte dem Lauf heute alle Ehre. Zum extremen Streckenverlauf kam auch die Wetterlage dazu, die vom allerfeinsten war.

Starker Dauerregen bei 6 Grad und windig. Schon beim Warmlaufen zog einem der Untergrund die Schuhe aus. Schwerer tiefer Morast bis zu den Knöcheln. Schon hier kam mir der Gedanke: Heute hast du nicht die richtigen Schuhe dabei. Anstatt der etwas schwereren Salomon Trailrunner hatte ich mich für meine leichteren Mizunos entschieden, mit denen ich im Gelände auch immer gut zurecht gekommen bin.

Bei diesen Bedingungen kamen die Schuhe und auch Harry an seine Grenzen. Trotzdem,

wenn du dann im Ziel bist, kehren deine Gedanken sich ins Gegenteil und sagen dir "Es hat doch Spaß gemacht".

Harry





der vorderen Plätze in der Teamwertung befördern sollte.

Es sollte der härteste Lauf zum Aussichtsturm Meerhardt auf 358m Höhe sein, den ich bisher mitgemacht hatte. Strömender Dauerregen bei 6°C sorgten für eine extrem aufgeweichte Strecke und machten dem "Extremlauf" alle Ehre. Zusammen mit Harry Putz und Tobias war ich nach Dieringhausen gefahren, wo wir u.a. noch Stephan Müll (der von der sonntäglichen Trailrunde bekannt ist), Sandra Sachs vom SV Hellas und Rolf und Petra Köster trafen. Udo und Birgit waren auch dabei, begnügten sich als Einzige aber mit nur 5km. Da es mit einem Dreierteam für die Mannschaftswertung bei der LLG nicht klappte, (Anm. Thomas2 war beruflich unabhkömmlich) meldete ich mich vor Ort noch auf meinen Triathlonverein um. Zusammen mit Stephan setzte ich damit auf den "Tobi-Effekt", der uns beide mit ihm auf einen



Auf den ersten Kilometern den Berg hoch musste ich nicht nur mit der Steigung, sondern auch mit meiner Wade kämpfen, die mir seit dem Traillauf am letzten Sonntag wieder große Probleme macht. Trotzdem konnte ich Blickkontakt mit Harry halten und verlor nur wenig an Boden.

Gutes Schuhwerk sollte ein entscheidender Vorteil an diesem Tag sein, denn während Tobi bei seinem Kampf unter den ersten Dreien mit seinen Schuhen von einer Rutschpartie in die nächste geriet und auch Harry sich verkalkuliert hatte, fühlte ich mich mit meinen Salomon-Cross-Tretern pudelwohl und konnte überwiegend kontrolliert und te(s)chnisch sauber laufen. Folglich konnte ich schon bald hinter dem Aussichtsturm beim Herunterlaufen einige überholen und zu Harry aufschließen.

Meine Wadenschmerzen hielten sich nun in Grenzen. Gemeinsam liefen wir die lange Abwärts-passage am Ende der ersten 7km-Schleife. Dann wurde es wieder extrem matschig. Harry musste abreißen lassen und ich konnte noch einige Plätze gutmachen.

Motiviert durch den Gedanken an die Teamwertung konnte ich am letzten langen Anstieg noch den späteren Zweiten in der M55 hinter mir lassen, was mir aber erst bei der Siegerehrung auffiel.

Mit dem - jedesmal bei diesem Lauf - guten Gefühl, nun nur noch ca. einen Kilometer herunterlaufen zu müssen, wusste ich, dass nun nichts mehr schief gehen kann.



Wiederum "extrem" verdreckt kam ich schon leicht zitternd unter die heiße Dusche. Danach war es sehr gemütlich bei Würstchen, Kuchen und Videos in der warmen Turnhalle zu sitzen und lustige Videos mit kleinen Slapstick-einlagen (aus)rutschender Läufer zu schauen. Sehr zügig wurden von Dieter König und seinen Unterstützern die Siegerehrungen durchgezogen, bei der u.a. Tobias, Harry und ich geehrt wurden und wir zu meiner besonderen Freude auch den dritten Platz in der Teamwertung der Männer erreichten - allerdings mit dem SV Hellas Siegburg (Tobias Tesch, Stephan Müll, Norbert Tesch). **Norbert**

