



Am 02. Februar in Dieringhausen, OT von Gummersbach.

Eigentlich vor 11 Jahren *mal* angeboten, aber nicht daran geglaubt, dass der Testballon so hochsteigen würde.

Nun hat die 10. Austragung stattgefunden und es waren wieder mehr Teilnehmer als je zuvor. Für 2020 plant man dann mit über 300 auf der Strecke, denn der Bekanntheitsgrad des Laufes nimmt von Jahr zu Jahr zu und die Widrigkeiten des Kurses haben eher magnetische als abstoßende Wirkung auf die landschaftsaffine Laufkundschaft mit traillastiger Grundeinstellung.

2018 lagen sehr viele umgestürzte Bäume nach „Friederike“ auf der Strecke (deswegen Absage) und jetzt halt etwas

Schnee bzw. Matsch. Aber warum es dann sogar einen schriftlichen Warnhinweis in den Startunterlagen gab, der von den schwierigsten Bedingungen ever sprach ist wohl der Tatsache geschuldet, dass die Anzahl der mitmachenden SchönwetterläuferInnen von Jahr zu Jahr zunimmt und man sich als Veranstalter darauf einstellen muss.



Jedenfalls gab es mindestens 2 härtere Austragungen. Einmal mit -7° und nach Holzabfuhr tief gefrorenen Wegen, die bergab richtig gefährlich waren, da immer harter kantiger Aufprall mit jedem Schritt. Oder 2013, also Norbert



dabei war und 50% der Strecke in knöcheltiefem Matsch durchwaten musste, was die wohl klar schwersten Bedingungen bis dahin waren. Nun hatten wir unten normal zu belaufende Wege und nur ganz oben oder an den steilen Passagen Eis, Schnee oder Matsch aber das war ja im Startgeld enthalten.

Als richtigen Berglauf kann man die Strecke nicht durchgehen lassen, auch wenn gut 310 HöM auf der Langstrecke bereitstehen. Die LLG war mit 8 (10) vertreten, aber 7 (9) gönnten sich die 10 km-Strecke weil sie wohl erkannt hatten, dass die „Kurzstrecke“ mit 210 HöM deutlich schwieriger war, denn 42 HöM auf den Kilometer lesen sich nicht nur beschwerlicher als 31 - sie waren es auch. Als Crosslauf kann die Strecke durchgehen, aber von einem Berglauf zu sprechen kann nur der, der noch keinen gemacht hat oder gar in Köln wohnt.

Die Streckenkarte und Profil machen deutlich, dass es eine sehr kurvige Angelegenheit mit interessanter Fieberkurve ist.

Die 10er laufen eine lange und eine kurze Runde und wenn sie am Ziel vorbeikommen, haben sie schon das ein oder andere Kilogramm Dreck und Steinchen „gebunkert“ und tragen das Angebackene danach ins Ziel und bis unter die Dusche. Das Läuferfeld ist nach der langen Runde bereits auf 25 min gestreckt und so dauert der Ziel-einlauf von 38 bis 87 min.

Die LLG-Mitglieder hatten einen besonders schönen Tag, denn die Erlebnisse und die Anstrengung ließ die Gesichter im Ziel glühen, trotz nur 4° . Topplatzierungen und besonders der Sieg des Frauenteam



wirkten sich auch auf den Kuchenverzehr bei der Siegerehrung aus. Martins Freude bei der Siegerehrung wurde durch die angebotene Bratwurst auf die Spitze getrieben.

4 LäuferInnen nutzten einen mitgebrachten Kläffer und leinten sich bei denen an. So waren sie am Berg profihaft in der Lage, die anderen deklassierend abzuhängen. Teilweise im Tiefflug unterwegs wurden sie im Ziel in ähnlichem Tempo disqualifiziert.

Ich „musste“ die „Light-Variante“ wählen, damit ich Gelegenheit hatte den Zieleinlauf unserer Langen mitzuerleben, was mir eine richtige Freude war, da ich keine Tränen trocken musste. Vom FV Wiehl war eine jugendliche Fußballmannschaft auch auf der Kurzstrecke, ohne Ball am Fuß am Start. Den ersten Kilometer hielten sie sich hinter mir auf, aber dann stürmte einer los und alle hinterher. 500 m weiter waren sie meinem Blickfeld entschwunden. Aber ich war mir sicher, dass es ein Wiedersehen geben wird.

Am 24% Steilstück kamen sie mir Stück für Stück „entgegen“ und das setzte sich dann den Rest der Strecke fort. Das war schön und motivierend für mich, denn so hatte ich zu tun, mich stets in Bewegung zu halten und das Einsammeln zu pflegen. Das im Ziel dann doch einige vor mir waren ist wohl der Tatsache geschuldet, dass man den Weg in eigener Zuständigkeit etwas modifiziert hat (abgekürzt) hatte.

Alle waren gebeten, sich mit ein paar Zeilen die Erinnerung an das Erlebte von der Seele zu schreiben und wer es geschafft hat, dem sei gedankt.

TIMUR schreibt: Mein Premierenlauf für die LLG sollte auch gleichzeitig eine Premiere für mich bezüglich des Untergrunds und der Höhenmeter sein. Da ich überzeugter Straßenläufer bin, wusste ich also gar nicht was mich erwartet. Aber vielleicht war es ja von Vorteil. So bin ich völlig unbefangen und ohne hohe Erwartungen in den Wettkampf gegangen.

Da ich zurzeit nicht im Training bin und nicht weiß was für ein Level ich laufen kann, war die Anspannung und Aufregung vor dem Start umso größer. Dies legte sich nachdem Startschuss aber schnell.

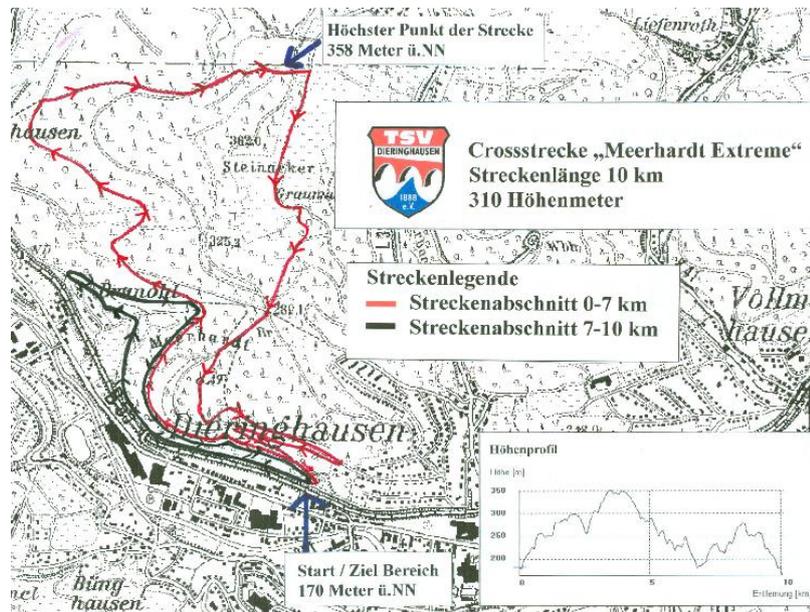
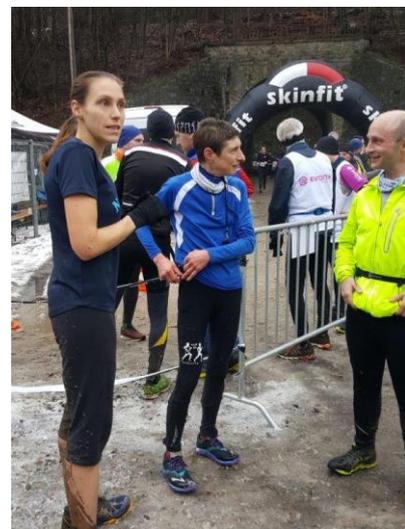
Da ich mir dank Udo noch schnell das passende Schuhwerk für diese Bedingungen zulegen konnte, kam Meter für Meter immer mehr Sicherheit, Spaß und Ehrgeiz zum Vorschein. Nach kurzer Antastzeit, bei dem ich vielen Kontrahenten den Vortritt gelassen habe, wurde ich mutiger und mutiger.

Nach knapp 2,5 km bin ich im Wettkampfmodus angekommen und dachte einfach nur: du ziehst das jetzt weiter so durch.

Dann kam aber der mir noch völlig unbekannte Anstieg zum Aussichtsturm. Dort merkte ich, das ich im Bergsteigerschritt schneller vorankam als im Laufschrift, was man definitiv nicht als Laufen hätte durchgehen lassen können. Nicht zu Laufen in einem Wettkampf, war ein komisches Gefühl.

Oben angekommen machte ich 3 Kreuze und freute mich auf den Abstieg. Der wie sich herausstellte einiges an Konzentration abverlangte. Aber ich muss ehrlich zugeben, dass dies für mich der schönste Teil des Rennens war. Unten im Start/Zielbereich angekommen, angespornt von

Udo's ermunternden Zurufen ging es in die letzte 3 km-Runde. Dort konnte ich auf dem letzten nicht zu steilen aber stetigen Anstieg noch einige Mitläufer überholen. Glücklich und zufrieden überquerte ich, bei dem aus meiner Sicht gut organisierten Wettkampf, die Ziellinie.





Einen Tag nach dem Rennen, bei einer kleinen Regenerationsrunde, konnte ich den Wettkampf ein wenig sacken lassen und feststellen, dass es wider Erwarten doch viel Spaß gemacht hat.

ILSE teilt mit: Nachdem der Lauf im letzten Jahr nicht stattfinden konnte, freute ich mich sehr über die letzte Lage-meldung: Strecke super, anspruchsvoll aber kein Grund den Lauf abzusagen.

Aber wie immer hatte Udo den richtigen Riecher: mein Auto hatte keine Lust, ins Bergische zu fahren. Glücklicherweise waren Jörg und Daniela so nett, mir eine Mitfahrgelegenheit zu bieten.

Besonders schön, dass so viele Vereinsmitglieder

dort gemeinsam gelaufen sind. Die Strecke war tatsächlich recht anspruchsvoll, ziemlich steil an manchen Stellen und teilweise voll Schnee, Matsch und ein wenig Eis. So verfehlte ich mein Ziel, unter einer Stunde zu bleiben, war aber letztlich doch zufrieden, weil ich den Mannschaftssieg dann doch nicht vermasselt hatte, auch wenn ich die Langsamste war.

DANIELA meint:

Es war ein super schöner "Waldlauf" mit etwas anspruchsvollerem Gelände, als gewöhnlich. Die verschneiten und matschigen Bergpassagen haben dem Namen "Extreme"

alle Ehre gemacht, was das Besondere daran war und echt Spaß gemacht hat.

Und die gemeinsame Siegerehrung mit unserem Mannschaftssieg als Bonus haben den Tag noch super abgerundet.

MARTIN teilt mit:

Ich hatte großen Spaß in der Meerhardt. Ich bin nie zuvor so viel gerutscht, gegangen (24% Steigung auf Schnee!) und mit Dreck bespritzt worden. Mein Highlight war der steil bergab führende Trail nach dem Turm. Ich konnte nicht mehr bremsen, befürchtete an irgendeinem Baum zu landen, doch es ging irgendwie gut und war besser als jede Achterbahn :-)

Überzeugt hat mich die Organisation. Startunterlagen mit

Präsenten, der perfekte Start- und Zielbereich, die vielen Hinweise und Schilder, die Siegerehrung und alles was sonst noch dazu gehörte. Wirklich klasse gemacht der Meerhardt Extreme.

Fotografin Barbara schreibt:

habe gaanz viele Bilder am Samstag gemacht. Manche sind leider unscharf: was müssen

die Läufer auch so schnell sein 😊

Auch als Nichtläufer hat mir die Veranstaltung sehr viel Spaß gemacht, aber ich freue mich auch auf die Tage, an denen ich wieder aktiv eingreifen kann 🏃♀️

Bis dahin werde ich gerne als LLG Fotograf mein Scherflein dazu beitragen, unseren Verein und den Laufsport medial in die Welt zu tragen.

Klasse, dass wir so zahlreich vertreten waren. Unsere "Neuen" sind wirklich eine Bereicherung für unseren Verein und drückt tatsächlich unseren Altersdurchschnitt ungemein ☐

Hervorheben möchte ich noch den überaus sympathischen Sprecher. Alles in allem, trotz der wohl sehr schwierigen Strecke, welches ich nur vom Hörensagen wiedergeben kann, eine klasse Veranstaltung und gut durchorganisiert.

