

LLG mit Top-Platzierungen

4. Platz in der Teamwertung Männer

Die Veranstalter vom TSV Dieringhausen nennen es Crosslauf, was auch für etliche Passagen zutrifft, aber eigentlich ist es ein schöner, anspruchsvoller, bergiger Landschaftslauf mit Einlagen.

Für diese Mischung gibt es zahlreiche Interessenten, auch in der LLG. **Marcus, Dirk, Alex und Frank** nahmen diesen Wettkampf zum Anlass, mal wieder etwas laufend zu erleben, auch wenn man schnell merkt, dass solche Kurse einer besonderen Vorbereitung bedürfen. Neumitglied **DanielaSt** war ebenfalls am Start, aber noch für die LCW gemeldet.

Aber der bedeutsamste Richter ist das Wetter, denn die Tiefe der Matschpassagen oder die Menge Schnee oder der steinhart gefrorene Boden oder Wasserlöcher und Rinnsale geben den Takt vor und nehmen Einfluss auf Laufzeit und somit Platzierung.

Am 05.02. war es lediglich etwas windig, aber sonst einfach nur gut bis schön.

5 und 10 km werden angeboten, aber beide Strecken sind ähnlich schwer und der Kilometerschnitt sorgt schon bald



für eine faltige Stirn, wenn die Zeit die dominante Rolle spielt. Man vergleicht ja auch gerne mit der Leistung/Zeit aus dem Vorjahr (en) und ist dann Anlass für echte Freude oder tiefe Nachdenklichkeit.

Gefreut hat mich besonders, dass sich fast alle LLG Teilnehmer mit Kurzberichten zu Wort gemeldet haben.

Beginnen wir mit Dirk: Ich war sehr skeptisch, ob der Meerhardt Extreme dieses Jahr wirklich stattfinden wird. Umso mehr habe ich mich gefreut am 5.2. mit ca.

130 anderen Läufern an die nicht-virtuelle Startlinie treten zu dürfen. Anders als die

Tage zuvor hat es mal nicht geregnet und die Sonne kam sogar raus. Die Strecke war natürlich trotzdem matschig, bisweilen sehr technisch, weil rutschig, eng, steil und mit Wurzeln und Steinen. Was mir sofort nach dem ersten Anstieg wieder einfiel, dass die Strecke mentale Stärke erfordert. Am Anfang darf man sich am Berg nicht verausgaben. Nach der steilen Rampe, kurz vorm höchsten Punkt, muss man schnell wieder umschalten auf fixen Bergablauf und mein Motivationstief hatte ich bei km 6-7 erreicht, als ich am Ziel vorbeigelaufen bin und es dann noch mal den Berg hochging. Der letzte km vergeht wie im Flug, weil bergab gut laufbar. Kurz vorm Ziel war da leider noch ein Pulk von 8 "Stockenten", die sich leider auch nicht durch lautes Rufen dazu bewegen ließen, ihre 4er Reihe nebeneinander aufzulösen, so dass ich sehr nah und durch eine Pfütze passieren musste. Der spritzende Matsch war MIR egal ;).

Marcus meinte:

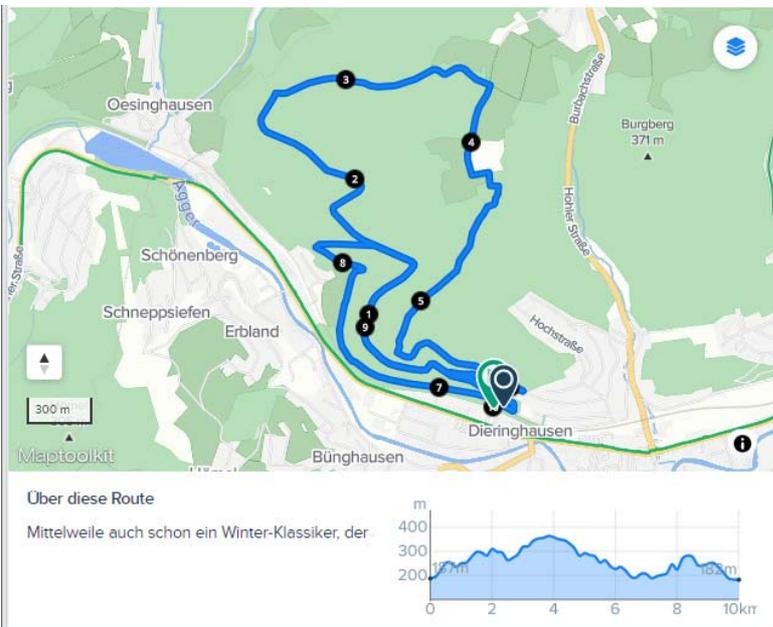
War doch ein super Tag für die LLG St. Augustin.

In den AK's von 35 bis einschließlich 55 mit sehr guten Leistungen bestens vertreten.

Auch in diesem Jahr konnte ich zum dritten Mal in Folge meine AK verteidigen M50 und nun M55.

Was mich sehr überrascht hat, ist unsere sehr gute Platzierung in der Mannschaftswertung. Mit Alexander Köder konnte ich mich optimal auf der Strecke batteln. Aber bis heute kannte ich ihn nicht obwohl er aus Lohmar kommt. Zufälligerweise habe ich ihm sogar meine Windjacke nach dem





Laufen geliehen und sind auch sehr gut ins Gespräch gekommen. Ein sehr netter Läufer.

Hätten wir gewusst, dass er Mitglied der LLG ist, wäre er auch auf das nebenstehende Foto gekommen.

... und hier noch eine Hommage von mir an den geliebten MEx

Ein schöner Meerhardt-Wintertag,
 Die Zeit steht still vor dem Cross-Berglauf,
 Ein schöner Meerhardt-Wintertag.
 Komm Matsch und Wind lass dich umarmen,
 Welch ein Meerhardt-Wintertag.
 Los geht's über Stock und schlammig Stein,
 welch ein Panorama, mit bestgelauntem Wettergott.-
 „See you in 2023, certainly.“

Franks Begeisterung liest sich so:

Bei sonnigen Wetter und warmen Temperatur von ca. 7° Grad im Oberbergischen Land, ging es zum Meerhardt Extreme Crosslauf in Dieringhausen. Endlich mal wieder ein Massenstart und ein Wettkampffeeeling kommt auf. Die Strecke führt sofort nach dem Start stetig bergan, ist aber gut zu laufen. Wir laufen einen breiten Forstweg. Unvermittelt ist aber Schluss mit lustig. Wir verlassen das gemütliche nach-oben-Traben und es geht steil bergan. Wechsel ins stramme Gehen ist angesagt. Fein, denke ich. Die Meerhardt ist eine anspruchsvolle Laufstrecke mit Fernblick. Stolze 358m Höhe und freies Feld voraus, schaut Euch die Schönheit des Oberbergischen an. Der Untergrund verlangt weiter alle Aufmerksamkeit, an manchen Stellen ist es sehr schlammig. Bei scharfen Richtungswechseln ist Vorsicht angesagt. Es gibt eine Tendenz zum Weiter-geradeaus-Schlittern. Ich kriege aber alle Kurven noch rechtzeitig. An jeder Ecke und jeder Abzweigung stehen Posten. Die Laufstrecke ist bestens mit gelben Pfeilen, Hinweisschildern und Streckenposten gekennzeichnet. Verlaufen ist unmöglich. Und jeder hat ein aufmunterndes Wort und feuert die Läufer an. Ich kann diesen wunderschönen Lauf nur jedem empfehlen. Die Anmeldung und Organisation vor Ort ist perfekt, besonders der Verpflegungsstand mit Kuchen und Würstchen, lädt im Anschluss zum Verweilen ein.



Daniela, noch für LCWeilerswist unterwegs:

Nach 2 Jahren Wettkampfpause...(und ich hatte einige;) 3 x in Folge Vereinsmeisterin☺) dachte ich: „ach, n kleiner 10er für den Anfang... ☺
 Später sah ich dann erst „Crosslauf... und 350 HM// nun gut. Augen zu und durch;) Erst wieder seit Anfang des Jahres im Training, da kann das Ding in Dieringhausen nicht schaden ☺
 Fazit: es war wundervoll! Startnummer abholen, liebe Leute treffen, zur Startstelle gehen und frieren, da wiederum kaum was an, fluchen am Anstieg und grinsen beim runterrollen. Einfach ein herrliches Event!
 Und das Allerbeste?... der Kaffee/ Kuchen danach! Besser geht's nicht. Oder warte ... doch: wenn du noch platziert bist, aber kannst nich allet haben☺

