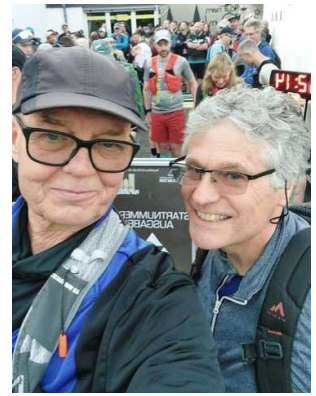


## 5. Rund um Marialinden - #Kutt nom Dom - 2026

Alle Jahre wieder haben mein Freund Erhard und ich Anfang Mai an der etwas außergewöhnlichen Sportveranstaltung im Rheinisch Bergischen Kreis unter o.g. Motto teilgenommen. Die Idee des Veranstalters ist, Ultralauf- und -wandern zu kombinieren. Hierbei kann nicht nur zwischen drei Streckenlängen, nämlich 20 KM, 30 KM oder 50 KM, gewählt werden, sondern auch, ob gelaufen oder gewandert wird.



Genutzt werden vier Wanderrouten durch das Bergische Land rund um Marialinden. Charakter, Länge und Gehzeiten der Strecken sind unterschiedlich. Die Routen führen sehr abwechslungsreich auf Wegen und Pfaden durch Wälder, über Wiesen, vorbei an Bach- und Flussläufen. Ausgangspunkt und Ziel ist dabei immer der Marialindener Dom.

Die Streckenlängen sind wie folgt aufgeteilt:



M1 – Die Aggerschleife – 8,20 km

M2 – Drei Täler Runde – 11,20 km



M3 – Aggertal u. Naafbachtal – 14,30 km

M4 – Die Naafbachrunde – 16,30 km



Bei besten Wetterbedingungen (nicht zu kalt/warm, trocken) haben wir uns wie immer in den letzten Jahren wandernd der 50 KM angenommen und sind neben 80 anderen Gleichgesinnten um 07 Uhr gestartet. Für alle der vorgenannten Angebote fanden sich insgesamt 359 Interessierte. Für die große Runde galt ein Zeitrahmen von max. 13 Stunden, den wir auch problemlos, wenngleich aufgrund körperlicher Einschränkungen deutlich langsamer als in den Vorjahren, einhalten konnten.

Jede der vier Schleifen begann also am Depot/Dom und führte geographisch bedingt immer erst runter in ein Tal und am Ende zwangsläufig zu unserem Leidwesen auch wieder hoch. Dazwischen liegen aber auch noch jede Menge weiterer Höhenmeter (insg. Ca. 1200 m).

Dadurch, dass jeder Teilnehmende nicht nur die Reihenfolge der vier Schleifen, sondern auch noch die Geh-/Laufriichtung frei wählen konnte, kam es zu andauernden Begegnungen mit Gleichgesinnten, was die Veranstaltung sehr unterhaltsam und abwechslungsreich gemacht hat.

Der Spaß und die Versorgung – zentral am Start/Ziel – waren wieder bestens, so dass wir im nächsten Jahr (konstante Gesundheit vorausgesetzt) gerne wieder eine ambitioniertere Zeit in Angriff nehmen wollen. **JoKa**