

Malberglauf



Auch in diesem Jahr nahmen mit **Tim Dally, Anno Dallmann und Björn Bündenbender** 3 Deuzer Athleten am vom VfL Waldbreitbach ausgerichteten Malberglauf teil und konnten auf der 6km langen Strecke mit insgesamt 370 Höhenmetern gute Ergebnisse erzielen. Das Starterfeld war in diesem Jahr extrem stark besetzt und hatte fast schon den Charakter einer westdeutschen Berglaufmeisterschaft. So waren beispielsweise Christian Schreiner (ehemaliger Sieger des Silvesterlaufs Werl-Soest), Christian Schmitz (10km-Bestzeit unter 30min), Dennis Klusmann (Sieger des Siebengebirgsmarathons 2015) und Tobias Tesch (Deutscher Vizemeister im Duathlon 2014) am Start - außerdem 2 Läufer aus Eritrea, die den 7 Jahre alten Streckenrekord angreifen wollten. Von den Temperaturen her waren die Bedingungen gut, allerdings waren einige Teilstücke der Strecke aufgrund des Regens und kürzlich durchgeführter Forstarbeiten extrem schlammig und schwierig zu laufen.

Tim ging diesmal ohne große Ambitionen an den Start, da er in der letzten Zeit kaum Tempoeinheiten durchgezogen, sondern sich fast ausschließlich auf längere, profilierte Strecken konzentriert hatte. Nach seiner Handverletzung wollte er das Rennen als zweiten momentanen Formtest nutzen (den ersten Formtest vor 3 Wochen, einen profilierten 24km-Lauf in Winterberg, hatte er mit mehr als 8min Vorsprung gewonnen). Das extrem hohe

Anfangstempo eines afrikanischen Läufers, des späteren Siegers Christian Schreiner und des Zweitplatzierten Christian Schmitz konnte er nicht mitgehen, so dass er sich zunächst in der Verfolgergruppe aufhielt. Zur Rennhälfte noch auf Platz 6 liegend, machte er im schwierigeren zweiten Teil noch einige Positionen gut und erreichte nach 25:18min das Ziel an der Malberghütte schließlich als Gesamtdritter von über 300 Finishern. Anno ging ebenfalls ohne spezielle Berglaufvorbereitung an den Start und hatte viele lange Lauf- und Radeinheiten in den Knochen. Seine ultimative "5-Tage-Vollbelastung" - bestehend aus 23km laufen, 130km Rad, 100km Rad, 115km Rad und 21km laufen - lag auch erst eine Woche zurück. Er kam gut ins Rennen hinein, musste aber im letzten Renndrittel seinem kräftezehrenden Pensum etwas Tribut zollen und noch einige Positionen abgeben. Insgesamt wurde er 14. in einer Zeit von 27:19min und war damit aber noch deutlich schneller als bei seiner Malberglauf-Premiere 2015.

Bei Björn stellte sich im Vorfeld die Frage nach der momentanen Lauform, da sein letzter Trainingslauf schon über 3 Wochen zurücklag. Allerdings hatte er stattdessen viele lange Radeinheiten absolviert und das sollte sich positiv bemerkbar machen: Obwohl er die Strecke nicht kannte, teilte er sich das Rennen gut ein und konnte einen Einbruch vermeiden. Mit einer Zeit von 30:16min erreichte er als 41. das Ziel und trug damit zu einem guten Mannschaftsergebnis bei. Insgesamt landete das Deuzer Team auf Platz 2 von 26 Mannschaften hinter LAZ Puma Rhein-Sieg.