Tim Dally Gesamt-2. beim Siebengebirgsmarathon in 2:45h

Beim Siebengebirgsmarathon mit Start und Ziel in Aegidienberg (bei Königswinter) geht es bei 800 zu absolvierenden Höhenmetern eigentlich permanent rauf oder runter, die Anstiege sind jedoch (im Gegensatz zu denen beim benachbarten Drachenlauf) für ambitionierte Sportler durchgehend laufbar. Auch technisch ist der Lauf nicht besonders anspruchsvoll – es geht größtenteils über breite Forstwege – allerdings kann man die 2. Hälfte vom Höhenprofil her als etwas schwieriger ansehen.

Tim hatte sich für den Lauf einiges vorgenommen und wollte deutlich unter 2:50h bleiben und natürlich um den Gesamtsieg mitlaufen. Nach einem Blick in die Voranmelderliste schien das auch durchaus realistisch, allerdings erfuhr er am Abend vorher, dass der Schotte Nikki Johnstone vom ART Düsseldorf auch starten wollte. Nikki hat dieses Jahr bereits 13 Marathons (davon 8 unter 2:30h) und 2 Ultras gefinished. Beim Berlin-Marathon ist er in einem Elvis-Presley-Kostüm 2:37h gerannt und hat es damit ins Guiness-Buch der Rekorde geschafft.

Somit waren Tims Chancen, den Marathon zu gewinnen, alles andere als hoch. Trotzdem lief er die ersten 4km noch mit Nikki zusammen, sah dann jedoch ein, dass ein 3:20er-Tempo sich im Marathon hintenheraus rächen könnte und lief von da an ein einsames Rennen gegen die Uhr. Auf den ersten 25km fühlte er sich relativ stark und lag lange auf Kurs 2:42h – der Siegerzeit 2017 vom amtierenden deutschen Ultratrail-Meister Moritz auf der Heide. Bis dahin passte das Wetter auch noch. Doch wenig später wurden die Beine an den Anstiegen etwas schwerer und das Wetter schlug um in Starkregen inklusive Hagelschauer, wodurch viele Läufer Probleme bekamen. Auch Tim, der nur in kurzen Sachen unterwegs war, fing an zu frieren und büßte am letzten, langgezogenen Anstieg zwischen Kilometer 32 und 36 etwas Zeit ein. Trotzdem brachte er den Lauf mithilfe einiger Energy-Gels noch gut durch und war mit seiner Zeit von 2:45:21h in Anbetracht der Bedingungen sehr zufrieden. Damit lag er bei über 400 Finishern fast 10min vor dem Drittplatzierten Thomas Sendker (7G-Runergy-Laufteam) und 16min vor dem Vierten Michael Haydell. Lediglich der Rückstand auf den überragenden Nikki Johnstone war ein wenig frustrierend, der mit 2:33:11h den 15 Jahre alten Streckenrekord quasi pulverisierte.


und ums Laufen
TuS Deuß
Laufteam
POLYGON VATRO
KLEIN