Starke Platzierungen von Tim Dally bei Liechtenstein-Marathon und Aletsch-Halbmarathon

Als erstes richtiges Sommerhighlight standen für **Tim Dally** nach einigen guten Trainingsmonaten zwei schwere alpine Herausforderungen an: Zunächst stand am 15. Juni der **LGT-Alpin-Marathon im Fürstentum Liechtenstein** auf dem Programm, wo er mit einem **2. Gesamtplatz** seine Erwartungen deutlich übertreffen konnte. Es mussten insgesamt 1900 Höhenmeter überwunden werden, wobei das Ziel im Bergdorf Malbun etwa 1200m höher lag als der Start im Rheintal. Tim wollte seine Zeit aus dem letzten Jahr verbessern und trotz der sehr starken Konkurrenz um eine Podiumsplatzierung mitlaufen. Obwohl es am Renntag etwa 25Grad warm und sehr drückend war, legte er die ersten 10 flachen Kilometer durch das Rheintal bis zur Hauptstadt Vaduz in ziemlich genau 36 Minuten zurück und lief hinter dem Vorjahressieger und 2:17h-Marathonläufer Patrick Wieser gemeinsam mit einer Verfolgergruppe in den ersten zentralen, 11km langen Anstieg mit 1100 Höhenmetern hinein. Bereits zu Beginn dieses Anstiegs bekam Tim jedoch etwas Probleme mit den Temperaturen und musste 3 Läufer aus der Gruppe ziehen lassen: Den bulgarischen Topläufer Shaban Mustafa (u.a. Sieger des Liechtenstein-Marathons 2017 und des Jungfrau-Marathons 2015), den Liechtensteiner Lokalmatador Arnold Aemisegger sowie den späteren Gewinner des parallel gestarteten 25km-Rennens, Ralf Birchmeier. Nach einigen harten Kilometern bergauf fühlte sich Tim allerdings immer besser und überholte zunächst Patrick Wieser, bevor es in einen kurzen, relativ erholsamen Downhill ging. Auf Position 3 liegend überquerte Tim die 25km-Marke und konnte auf dem nächsten Streckenabschnitt (7km wellig, aber tendenziell bergauf) das Tempo weiter hoch halten. Es folgte die schwierigste Passage der Strecke: Eine 2km lange Rampe mit über 300 Höhenmetern und vielen Treppenstufen und schmalen Wurzeltrails. Auch wenn die Beine hier richtig schwer wurden, holte Tim am Ende dieser Rampe den Zweitplatzierten Arnold Aemisegger ein und erkämpfte sich im folgenden Downhill einen geringen Vorsprung. Nach 37 Kilometern war der Zielort Malbun erreicht, es musste allerdings noch eine 5km lange Schleife mit knapp 200 Höhenmetern auf einem Höhenzug um das Dorf herum gelaufen werden. Auf dieser Schlussrunde konnte Tim noch einmal aufdrehen und dem Sieger Shaban Mustafa über 2 Minuten abnehmen, der schließlich einen kleinen Vorsprung von 40 Sekunden ins Ziel rettete. Tim erreichte das Ziel (quasi "auf der letzten Rille") auf dem 2. Gesamtrang in einer Zeit von 3:16:53h und damit mehr als 5 Minuten schneller als letztes Jahr. Nach einer stimmungsvollen Siegerehrung standen dann erstmal ein paar Tage Erholung an...

spezifische Vorbereitung für die nächsten Lockerungsgrundlagen beginnt an, bevor es in die