

Tim Dally erreicht 6. Platz beim Hermannslauf!

Beim diesjährigen 48. Hermannslauf konnte Tim Dally mit Rang 6 von fast 5600 Finishern eine gute Platzierung erzielen und sich gegenüber seinem letzten Start um über 3 Minuten steigern. Die Strecke führte vom Hermannsdenkmal quer durch den Teutoburger Wald bis hin zur Sparrenburg in der Bielefelder Innenstadt, wobei auf einer Länge von 31,1 Kilometern in der Summe 570 Meter Aufstieg und 780 Meter Abstieg bei unterschiedlichsten Bodenbeschaffenheiten (Waldboden, Asphalt, Sand und Kopfsteinpflaster) zu überwinden waren.

Tim wollte diesmal um eine Podestplatzierung mitlaufen, wusste aber trotz guter Form um die Schwierigkeit dieses Unterfangens, zumal er sich ein paar Tage zuvor eine Erkältung zugezogen hatte und die ersten beiden Plätze sowieso für die beiden Topfavoriten Elias Sansar und Florian Neuschwander reserviert zu sein schienen. Er lief die ersten 3km, die vom Hermannsdenkmal bergab führten, relativ zurückhaltend im 3:10er-Schnitt an und fand sich zunächst auf Platz 5 wieder. Allerdings merkte er am ersten längeren Anstieg schon, dass seine Beine heute nicht besonders frisch waren. Auf dem darauffolgenden langen Flachstück versuchte er gemeinsam mit Patrick Böhme, zu den beiden Läufern auf Position 3 und 4 aufzuschließen, was jedoch nicht gelang. Erst am steilen Tönsberg bei Kilometer 15 konnte der Anschluss kurzzeitig hergestellt werden, doch am Abstieg in das Dorf Oerlinghausen wurde die Gruppe wieder auseinandergerissen. Die berühmten Treppenstufen bei Lämershagen nach 23 Kilometern konnte Tim noch gut bewältigen, doch wenig später stellten sich starke muskuläre Schmerzen in den Oberschenkeln ein und er musste kurzzeitig etwas das Tempo drosseln. Obwohl er auf den letzten Kilometer dann wieder eine 3:30er-Pace durchziehen konnte, war platzierungstechnisch keine Verbesserung mehr drin. Mit einer Gesamtzeit von 1:52:11h gelang ihm jedoch gegenüber 2017 eine Steigerung um über 3 Minuten.

Fazit: Mit längerer Tapering-Phase vor dem Rennen und ohne Erkältung wäre wohl Platz 2 oder 3 möglich gewesen. Andererseits kann sich unter diesen Voraussetzungen ein 3:41er-Schnitt auf der schweren Strecke sehen lassen...



