

Platzierungen 1, 2 und 4 beim Malberglauf



Als Vorbereitung auf die westdeutschen Berglaufmeisterschaften nahmen am Freitag **Tim Dally**

, **Waldemar Schmidt**

und

Anna Schneider

am Malberglauf im Westerwald mit großem Erfolg teil. Nach Abholung der Startunterlagen im Zielbereich an der fast 400 Meter hoch gelegenen Malbergghütte machten sich die drei Deuzer „Bergspezialisten“ zu Fuß auf den Weg in die Ortschaft Hausen, wo der Start stattfand. Dabei hatten sie die Möglichkeit, den landschaftlich sehr schönen, aber äußerst anspruchsvollen Kurs schon einmal kennenzulernen, auf dem bereits zweimal (2003 und 2008) die westdeutschen Berglaufmeisterschaften ausgetragen worden waren. Die Streckenlänge betrug zwar nur 6 Kilometer - allerdings waren insgesamt 370 Höhenmeter zu überwinden. Besonders die 2.

Hälfte der Strecke hatte es mit teilweise knüppelharten Passagen über Wurzeln und Treppenstufen in sich.

Obwohl er schon vor dem Start schwere Beine und Schmerzen in beiden Oberschenkeln vom ungewohnten Sprinttraining 3 Tage zuvor hatte, konnte Tim bei 246 teilnehmenden Männern den Gesamtsieg klarmachen. Aufgrund der Schmerzen lief er zunächst mit etwas angezogener Handbremse lange Zeit auf Platz 3 liegend mit einem Maximalrückstand von etwa 30 Metern, übernahm dann aber kurz hinter Kilometer 3 die Spitzenposition und gab diese trotz einer kleinen Schwächephase auf den letzten 500 Metern nicht mehr ab. Er erreichte das Ziel nach 24:21min vor Frank Hardenack (Neuenkleusheim, 24:46min) und Rene Göldner (Team Gore/Bunert on the Highway to Hell, 25:04min).

Nur knapp dahinter kam Waldemar auf Platz 4 in 25:14min ins Ziel. Er stand in der Startaufstellung relativ weit hinten und war zunächst „eingekesselt“, sodass er anfangs nicht sein eigenes Tempo laufen konnte. Allerdings teilte er sich so das Rennen gut ein und konnte unterwegs etliche Läufer einsammeln, die sich übernommen hatten. Seine Leistung bekommt durch die Tatsache, dass er sich erst seit einer Woche im strukturierten Berglauftraining befindet, noch mehr Gewicht.

Auch Anna ging mit dem Handicap von müden Beinen und Muskelschmerzen vom Dienstagstraining an den Start, sicherte sich aber trotzdem den 2. Gesamtplatz von 52 Teilnehmerinnen und den Altersklassensieg in der W20. Sie behielt die Gesamtsiegerin Marlen Günther (LAZ Puma Rhein-Sieg), die eine 10km-Bestzeit von unter 37 Minuten vorzuweisen hat, lange Zeit in Sichtweite und erreichte die Malberghütte nach 30:01min, wobei ihre Platzierung zu keinem Zeitpunkt gefährdet war.

Obwohl bei optimaler Vorbereitung und besserer Streckenkenntnis sicher noch etwas schnellere Zeiten drin gewesen wären, zeigten sich alle 3 zufrieden mit den erzielten Ergebnissen. Nach der Siegerehrung, bei der es anstatt der üblichen Pokale goldene Kuhglocken zu gewinnen gab, ging es zum erholsamen Teil der Veranstaltung über, der Kalorienaufnahme in der gemütlichen Malberghütte.

Es bleibt festzuhalten, dass sich die Teilnahme an der vom VfL Waldbreitbach sehr gut organisierten Veranstaltung in jeder Hinsicht gelohnt hat. Nach dieser Herausforderung kommt einem der Schlussanstieg nach Hohenroth zum Forsthaus auf jeden Fall ziemlich flach vor!

Malberglauf

Geschrieben von: Tim

Sonntag, den 11. August 2013 um 07:44 Uhr



Malberglauf

Geschrieben von: Tim

Sonntag, den 11. August 2013 um 07:44 Uhr

Fotos von <https://www.facebook.com/Malberglauf>

[Ergebnisse](#)

[Bilder](#)