

22. Berglaufveranstaltung des LCO Wiesbaden – Ralf Gehrman wird Gesamtdritter und Erster in seiner Altersklasse M40



(Auf die Platte, fertig, los – Doppelberglauf auf die Platte)

Wer nun denken würde, Platte kommt von „platt“, der muss sich erst einmal mit den „harten“ Fakten vertraut machen, dass die Platte auf 500 m ü. NN. liegt und somit das Zeug zu einem echten Berglauf hat. Zumal der Wechsel zwischen flacheren und steileren Passagen, sowie unterschiedliche Laufuntergründen einen stetigen Rhythmuswechsel mit sich bringen.

Bei der 22. Berglaufveranstaltung des LC Olympia Wiesbaden wurden am vergangenen Samstag zwei Berglaufstrecken angeboten.

Streckenlänge Classic: 8,1 km - Höhenmeter ca. 450 (161 Starter im Ziel)

Streckenlänge X-treme: 25 km - Höhenmeter ca. 890 auf/533 ab (102 Starter im Ziel)

Streckenbeschreibung X-treme, wie folgt:

Start ist im Nerotal in einer wunderschönen Parkanlage mit altem Baumbestand. Die ersten 700 Meter gehen nur leicht bergauf — genug Zeit, um die Muskeln zu lockern.

Dann kommt der erste Anstieg. Es geht parallel zur über 100-jährigen Nerobergbahn den Serpentinweg hinauf auf den Wiesbadener Hausberg. Bei KM 1,5 ist es geschafft. Wer sich die Kräfte eingeteilt hat, kann am Tempelchen den Ausblick auf die Landeshauptstadt genießen. Bis KM 3 geht's jetzt flach und bergab. An der Leichtweißhöhle vorbei - Versteck eines Wilderers im 18. Jahrhundert. Durch den Teufelsgraben, über den Schaperweg und die Herreneichenallee geht es leicht ansteigend durch herrlichen Mischwald. Kurz nach KM 5 lassen wir die Wiesen des Rabengrundes rechts liegen und begeben uns nach einem kurzen Flachstück auf den Platter Pfad. Ehe der Weg richtig steil wird biegen wir nach rechts ab. Wir passieren KM 7 und haben immer noch 110 Höhenmeter vor uns? 200 Meter weiter liegt des Rätsels Lösung - schließlich ist es ja ein Berglauf. Auf der berühmten Rodelbahn werden auf 400 Metern 100 Höhenmeter überwunden. Zehn Telegrafmasten sind es bis oben. Kurz vor dem letzten Mast taucht schon die Ruine des Jagdschlusses Platte auf. Jetzt noch ein kurzer Schlenker und schon geht es einmal durch das Ziel, um auf die nächste Runde und eine weitere Schleife abzubiegen. Kurze Runde an der Verpflegung vorbei und dann ganz entspannt über die alte Platter Straße und rund um den Rabengrund und noch einmal Richtung Nerotal. Bei km 17 können noch mal die Energiespeicher aufgefüllt werden - bevor es dann wieder bergauf in Richtung Ziel geht. Die Strecke ist bekannt und die Vorfreude auf die Rodelbahn steigt mit jedem Meter ...

Im Ziel wartet auf alle ein heißer Tee und auch der Bus mit dem Gepäck steht schon bereit, der alle Bergläufer wieder ins Tal zurückbringt.

Optimales Laufwetter begleitete die LäuferInnen beim Lauf mit Ziel auf der Platte.

Ralf Gehrmann von der TSG Eisenberg stellte sich der Herausforderung X-treme und konnte sich mit einer Zeit von 1:57:12 den 3. Platz im Gesamteinlauf sichern. Mit dieser Leistung belegte er ebenso den 1. Platz in seiner Altersklasse M40.

Mit sportlichen Grüßen

Ralf Gehrmann