

# Gelungenes Berglaufdebüt 2019 von Tim Dally beim Berglauf „Auf die Platte“

Nach einigen trainingsintensiven Wochen mit insgesamt 800 Lauf-km und 20000 absolvierten Höhenmetern im noch jungen Jahr 2019 nutzte Tim Dally den kurzen, aber anspruchsvollen Berglauf „Auf die Platte“ bei Wiesbaden zu einem ersten Formtest. Hier waren auf einer Strecke von 8km etwa 450 Höhenmeter zu überwinden, wobei das Ziel am Jagdschloss Platte mitten im Taunus etwa 350m höher lag als der Start am Stadtrand von Wiesbaden.

Tim nutzte den ersten flachen Kilometer noch zum lockeren Einrollen in einer größeren Gruppe, drückte dann auf den Serpentin am ersten Anstieg, dem Neroberg mit 100 Höhenmetern, aber aufs Gas und konnte direkt einen komfortablen Vorsprung herauslaufen. Im Mittelteil, wo die Steigung mit 4-5% eher gemäßigt war, ließ er es daraufhin etwas ruhiger angehen – auch, um Kräfte für den Steilhang am Ende zu sparen: Eine brutale Rampe, 25%-Steigung auf dem letzten halben Kilometer. Hier musste Tim zwar beißen, konnte aber ohne Gehpause durchlaufen und seinen Vorsprung noch weiter ausbauen. Er erreichte das Ziel auf der Platte als Gesamtsieger nach 34:09min deutlich vor den Nächstplatzierten, den Triathleten Bastian Schäfer (36:23min) und Bastian Liewig (37:16min), bei insgesamt 160 Finishern. Damit verpasste er nur knapp den bestehenden Streckenrekord.

Die momentane Form ist also ganz ordentlich, auch wenn die letzte Rampe härter war als geplant. Aber bis zu den alpinen Highlights im Sommer ist ja noch ein bisschen Zeit...

Ergebnisse unter <https://nerocup2019.racepedia.de/ergebnisse/2626>