

### 39. Hermannslauf 2010 – ein Laufvergnügen der besonderen Art bei 24°C durch den Teutoburger Wald

Der Hermannslauf ist ein sehr schöner Landschaftslauf über 31,1 km vom Hermannsdenkmal durch den Teutoburger Wald bis zur Sparrenburg in Bielefeld, der mit insgesamt 515 m Anstieg und 710 m Gefälle ein recht anspruchsvolles Profil bietet. Diese besondere Charakteristik macht ihn für reine Flachland- oder Straßenläufer sicherlich sehr schwer, sie hat ihm jedoch in den vergangenen 39 Jahren weit über die Region OWL hinaus zu einem gewissen Kultstatus verholfen. Das Interesse ist so groß, dass die Anmeldung regelmäßig bereits Wochen vor dem Start geschlossen wird, wenn das Limit von 6.800 Teilnehmerinnen und Teilnehmern erreicht ist.

Eigentlich ist es gar nicht so weit bis nach Bielefeld, wo man nach der Abholung der Startunterlagen direkt vom Gymnasium am Waldhof mit Bussen zum Start am Hermannsdenkmal in der Nähe von Detmold gebracht wird. Da ich jedoch erst seit 2005 etwas regelmäßiger bzw. längere Strecken laufe und in den letzten Jahren 3 mal beim gleichzeitig stattfindenden Marathon in Hamburg bzw. im letzten Jahr in Boston gelaufen bin, hat es mit einer Teilnahme bisher nicht geklappt. Die diesjährige 39. Auflage sollte also meine Premiere werden, denn durch die Teilnahme am Trailrunning Cup 2009 / 2010 war ich bereits für den Hermannslauf angemeldet, und er passte auch sehr gut in die Vorbereitung zum Rennsteiglauf, denn lt. Trainingsplan waren für Sonntag 33 km Hügelfahrtspiel vorgesehen.

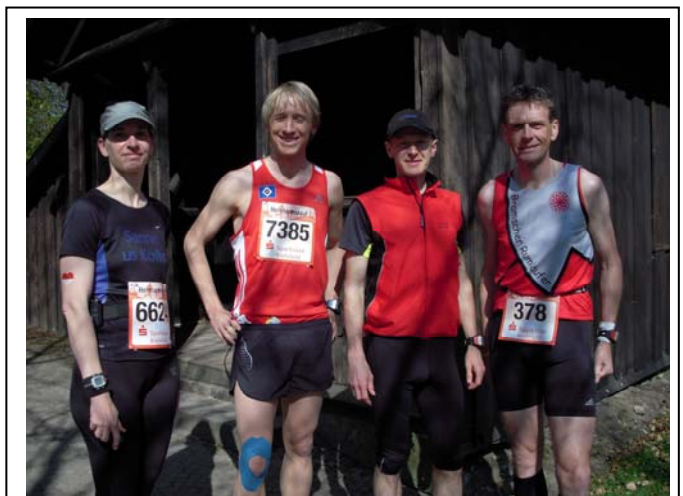
Ohne besondere Ambitionen für den Lauf war ich also am frühen Sonntagmorgen nach Bielefeld gefahren,



Morgens um kurz vor 9 herrschte noch beschauliche Ruhe rund um den Hermann, ebenso beim ...

Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen, die jetzt bereits um 12-15°C lagen und für den anstehenden Lauf nichts Gutes ahnen ließen, konnten wir uns das Ambiente rund um den Hermann in Ruhe ansehen. Wir nutzten die knapp 2 h bis zum Start, um auf der Terrasse der Cafeteria noch gemütlich einen Kaffee zu trinken sowie die sonstigen Vorbereitungsrituale (WC, Sonnencreme, ...) in Ruhe erledigen zu können, während die erwarteten 5.500 Teilnehmer nach und nach eintrafen und es immer voller und wuseliger wurde.

hatte das Auto im kostenlosen Parkhaus in der Hermannstraße abgestellt und war gegen 07:30 h im Gymnasium am Waldhof angekommen, um meine Startunterlagen abzuholen. Dort traf ich auch Marita und Thomas Ritter, 2 Kollegen aus dem Lauffreund, die durch ihre Teilnahme am Trailrunning Cup ebenfalls für den Hermann gemeldet waren. Die Abholung der Unterlagen sowie die Ummeldung von der Startgruppe C, in der man als Hermann-Novize automatisch eingruppiert wird, in die leistungsmäßig passende Startgruppe A gingen problemlos über die Bühne. In der Nähe der Schule starteten auch die Busse für den Transfer zum Start beim Hermannsdenkmal, wo wir gegen 08:45 h eingetroffen sind.



... Fori-Treff mit Sanne, Christoph und Frank, dem späteren 3. der Gesamtwertung, ca. 30 min vorm Start

Für 10:00 h hatte ich mich an der Bandelhütte zu einem Treffen verabredet, um mit einigen virtuellen Kollegen aus dem RW-Forum kurz vor dem Start noch live ein bisschen zu plaudern, wobei der eine oder andere entsprechend den eigenen Ambitionen 45 min vor dem Start schon so langsam nervös wurde. Mir hat dieses Treffen gut gefallen, und ich werde sehen, dass ich vergleichbare Gelegenheiten auch zukünftig nutze.

Ab 10:30 h habe ich mich dann für 15 min auf der Strecke warmgelaufen, habe Schluck für Schuck noch einen halben Liter leicht gesalzenes Wasser getrunken war gut 10 min vor dem Start zurück im Startblock, wo sich das Gedränge in erfreulichen Grenzen hielt. Aus dem laufenden Training heraus wollte ich nicht an die Grenze gehen, sondern im 5:00er Tempo möglichst gleichmäßig durchlaufen und suchte mir entsprechend einen Platz in der Mitte des ersten Startblocks. Hier habe ich dann zufällig Marita wiedergetroffen, so dass wir uns noch einmal alles Gute für den Lauf wünschen konnten. Pünktlich um 11:00 h fiel dann der Startschuss zum 39. Hermannslauf und nach 1:09 min hatte ich die Startlinie überschritten.

Im Startbereich standen einige Zuschauer, die uns anfeuerten, aber nach 200 m waren wir auf den Waldwegen allein unterwegs. Die Strecke führte zunächst in einem Bogen rund um den Hermann und bog nach ca. 800 m rechts ab auf die asphaltierte Denkmalstraße, auf der es lt. Warnschild mit bis zu -20 % Gefälle steil bergab ging. Das sonst oftmals übliche Gedränge auf den ersten 2 – 3 km blieb erfreulicherweise aus, weil die Straße breit genug war und in diesem Bereich keiner versuchte, aggressiv nach vorn zu laufen. In dieser Passage, in der ich meinen Laufrhythmus noch nicht gefunden hatte, ging mir der Gedanke durch den Kopf, dass die Belastungen bzw. die Nachwirkungen des heutigen Laufs weniger aus den Anstiegen, sondern eher aus den Gefällepassagen kommen würden. Entsprechend versuchte ich, mich zurückzuhalten und bewusst langsam zu laufen, um die Belastung von Anfang an in Grenzen zu halten. Nach knapp 2 km bzw. -200 HM war dieses erste Gefälle jedoch geschafft und es folgten einige kleinere Wellen, bevor es dann auf schmalen Waldwegen hinauf zum Großen Ehberg ging. In diesem ersten Anstieg mit knapp 120 HM hatte ich jedoch meinen Laufrhythmus einigermaßen gefunden und kam insgesamt zügig voran, zumal sich das Läuferfeld auch mehr und mehr auseinander zog.



Nach dem Start, auf der halben Runde um den Hermann



Von der Panzerringstraße wieder zurück in den Wald, bei km 9

Nach diesem ersten Anstieg ging es im Wald wieder bergab und dann weiter auf die Panzerringstraße bei Augustdorf. Im Bereich rund um die Panzerbrücke waren erstmals auch viele Zuschauer, die das sonnige Wetter genossen und mit ihren Anfeuerungen für eine gute Stimmung sorgten. Hier war auch die erste Verpflegungsstelle, an der ich kurz anhielt, um einen Becher Wasser zu trinken. Diese 10 sec „Laufpause“ nahm ich mir, denn bei den steigenden Temperaturen war regelmäßiges Trinken wichtig und das Risiko, im Vorbeilaufen womöglich die Hälfte zu verschütten, war mir viel zu groß.

Nach diesem ersten Anstieg ging es im Wald wieder bergab und dann weiter auf die Panzerringstraße bei Augustdorf. Im Bereich rund um die Panzerbrücke waren erstmals auch viele Zuschauer, die das sonnige Wetter genossen und mit ihren Anfeuerungen für eine gute Stimmung sorgten. Hier war auch die erste Verpflegungsstelle, an der ich kurz anhielt, um einen Becher Wasser zu trinken. Diese 10 sec „Laufpause“ nahm ich mir, denn bei den steigenden Temperaturen war regelmäßiges Trinken wichtig und das Risiko, im Vorbeilaufen womöglich die Hälfte zu verschütten, war mir viel zu groß.

Die Strecke stieg nach der Brücke wieder leicht an, und nach knapp 1,5 km auf der betonierten Panzerringstraße bogen wir wieder ab in

den Wald. Das leicht wellige Profil auf den nächsten 4 km am Rande des Truppenübungsplatzes Senne ließ sich gut bewältigen, aber die schmalen Waldwege, auf denen Passagen mit spitzen Steinen und Wurzeln

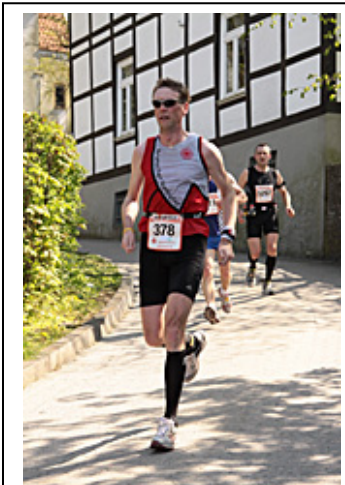
immer wieder mit weichen, sandigen Abschnitten wechselten, stellten in diesem Bereich eine zusätzliche Herausforderung dar: Man musste bei jedem Schritt genau aufpassen, um nicht umzuknicken oder zu stolpern.

Dann begann der Anstieg zum Tönsberg, wo auf knapp einem km etwa 80 HM zu bewältigen waren. Die Anstrengungen der ersten Streckenhälfte, kombiniert mit den inzwischen deutlich über 20°C liegenden Temperaturen, hatten vielen Teilnehmern schon stark zugesetzt, so dass sie beim 2. Berg des Tages Gehpausen einlegen mussten. Das ist grundsätzlich auch kein Problem, denn es muss ja nicht jeder Läufer wirklich durchlaufen! Nur leider wechselten viele Geher nicht einheitlich auf die rechte Seite des Weges, um auf der linken Seite eine Gasse für die Läufer frei zu lassen. Sie blieben einfach in ihrer bisherigen Spur, so dass ich in diesem Anstieg beim Überholen zwangsläufig auch noch einen Slalomlauf einlegen musste. Aber was soll's, den erschöpften Kolleginnen und Kollegen ist die Konsequenz ihres Verhaltens in dieser Situation wahrscheinlich gar nicht bewusst.



Laufen & knipsen, Slalom auf dem Weg hinauf zum Tönsberg bei km 15

Nach dem Erreichen des Tönsberges blieb auf der kurzen Passage in der Höhe nur wenig Zeit zum Durchatmen, denn genauso steil wie der Anstieg verlaufen war, ging es wieder bergab nach Oerlinghausen. Hier war erneut höchste Aufmerksamkeit gefordert, denn neben dem starken Gefälle und 2 scharfen Kehren freuten sich meine inzwischen schon etwas weichgekochten Füße auch über das Kopfsteinpflaster im Ort!



In der steilen Kehre hinterher nach Oerlinghausen

Nach den ruhigen Passagen im Wald war hier in Oerlinghausen das Kontrastprogramm angesagt: Es herrschte Partystimmung unter den zahlreichen Zuschauern, die in 2er und 3er Reihen dicht gedrängt am Straßenrand standen, und uns freundlich anfeuerten!



Marita an der 3. Verpflegungsstelle in Oerlinghausen, km 18

Gestärkt durch diese Aufmunterung sowie die 2 Becher Wasser an der Verpflegungsstelle ging es durch den Ort, weiter hinter ins Schopketal und anschließend wieder in den Wald, wo die Strecke dann dem Hermannsweg folgend weiter in Richtung Ziel führte.

Auf den nächsten 3 km wechselten die Abschnitte im Wald mit offenen Passagen durch Täler mit einzelnen

Höfen ab, aber der Blick für die schöne Umgebung ging leider nach und nach verloren. In leichten Wellen ging es hinauf auf den Brunsberg und anschließend ein kurzes Stück bergab zur Autobahnbrücke bei Lämmershagen, wo dann auch wieder Zuschauer waren und nach dem Überqueren der Autobahn mit den 3 Treppen im Wald ein weiteres anstrengendes Highlight des Hermannslaufes folgte. Hier war ich dann aus 2 Gründen angenehm überrascht:



Nach der Autobahnbrücke bei Lämmershagen (km 22,5) kommen die Treppen

Zum einen hatte ich nach den Erzählungen einiger Teilnehmer bzw. nach der Erfahrung am Tönsberg einen Rückstau

erwartet, es gab jedoch in allen 3 Treppen ausreichend Platz zum Laufen. Zum zweiten hatte ich nach knapp 22,5 km Laufstrecke bzw. 1:54 h Laufzeit auch noch genügend Kraft, um diesen Platz in den Treppen zu nutzen und – wenn auch langsam – hinauflaufen zu können.

Nach diesem positiven Erlebnis fielen mir auch die 1,5 km hinauf zum Aussichtsturm „Eiserner Anton“ auf dem Ebberg nicht mehr schwer. Hier an der Verpflegungsstation bin ich zu Thomas aufgelaufen, der seit der steilen Passage hinunter nach Oerlinghausen Rückenprobleme hatte und nicht mehr richtig rund laufen konnte. Wir wünschten uns Glück für die verbleibende Strecke, und ich bin in meinem Tempo weitergelaufen. Es folgten eine kurze Gefällepassage und ein letzter Anstieg, bevor es dann die letzten 5 km mit moderatem Gefälle und leichten Kurven bergab in Richtung Bielefeld ging. Je näher wir dem Ziel kamen, umso mehr Zuschauer säumten auch wieder die Straße und feuerten uns auf den letzten Metern noch einmal an. Auf der Zielgeraden, der Promenade, war die Laufstrecke sogar abgesperrt. Ich legte noch einmal an Tempo zu und habe das Ziel an der Sparrenburg schließlich nach genau 2:35:00 erreicht.



Gleich bin ich vorbei – ein letztes Überholmanöver auf der Zielgeraden

Nach dem Zieleinlauf gab es leider keine Teilnehmermedaillen, sie waren in der isländischen Flugasche der letzten Tage irgendwo auf der Strecke geblieben und sollen den Finishern in den nächsten Tagen zugeschickt werden. Die Anspannung des Wettkampfes fiel ab, und ich war froh, die Strapazen des Laufs hinter mich gebracht zu haben. Einem Zuschauer am Rand drückte ich meine Kamera mit der Aufforderung in die Hand:

**„Mach doch bitte mal ein Bild von einem glücklichen Finisher!“**

Dieser Moment war also festgehalten, und ich konnte endlich an den Verpflegungsständen, die noch im abgesperrten Bereich aufgebaut waren, ausgiebig Tee und Mineralwasser – leider kein Weizen – nachtanken und eine erste Banane essen.

Inzwischen hatte auch Thomas das Ziel erreicht und gemeinsam gingen wir weiter zum Kuchenstand, denn ich brauchte unbedingt ein Stück Kuchen und einen Becher Kaffee! Dort haben wir uns dann in die Sonne gesetzt, die Erlebnisse und Eindrücke von der Strecke reflektiert und uns so langsam die Leistung des heutigen Laufs bewusst gemacht.



Geschafft, die 31,1 km durch den Teutoburger Wald liegen hinter mir!

Während Thomas noch auf Marita warten wollte, habe ich meinen Rucksack geholt und bin zu den ausgeschilderten Duschen unterhalb der Sparrenburg gegangen. Hier erwartete mich dann noch eine Überraschung, die für eine Veranstaltung wie den Hermannslauf mit insgesamt knapp 5.500 Läuferinnen und Läufern einfach nur unwürdig ist:



... und 15 min nach dem Zieleinlauf können Thomas und ich schon wieder (relativ) entspannt in die Sonne blinzeln!

Auf dem dreckigen Parkplatz, ohne jeden Sichtschutz bzw. Ablagemöglichkeiten zum Umziehen etc., war tatsächlich nur ein einziges kleines Duschzelt aufgebaut, in dem Männlein und Weiblein gemeinsam duschen sollten. Ok dachte ich mir, nach den 31,1 km durch den Teutoburger Wald hast Du Dir eine Dusche verdient und davon lässt Du Dich jetzt auch nicht mehr abhalten! Irgendwie habe ich es dann auch geschafft, mir unter einer der 5 oder 6 funktionierenden Duschen den Staub und Schweiß abzuwaschen, mich

abzutrocknen und mir die Sachen aus dem Rucksack anzuziehen, ohne mich erneut dreckig zu machen. Dabei kann ich die Enttäuschung bzw. Verärgerung der Läuferinnen und Läufer gut verstehen, die sich das dann doch nicht antun wollten.

Marita hat mit ihrem sehr guten Ergebnis beim Hermannslauf in der Trailrunning Cup Serie 2009 / 2010 den 8. Gesamtplatz belegt und in ihrer Altersklasse gewonnen! Thomas und ich haben die Plätze 55 und 56 bzw. in der AK die Plätze 19 und 20 erreicht, Anette haben wir vor oder nach dem Lauf leider nicht getroffen.

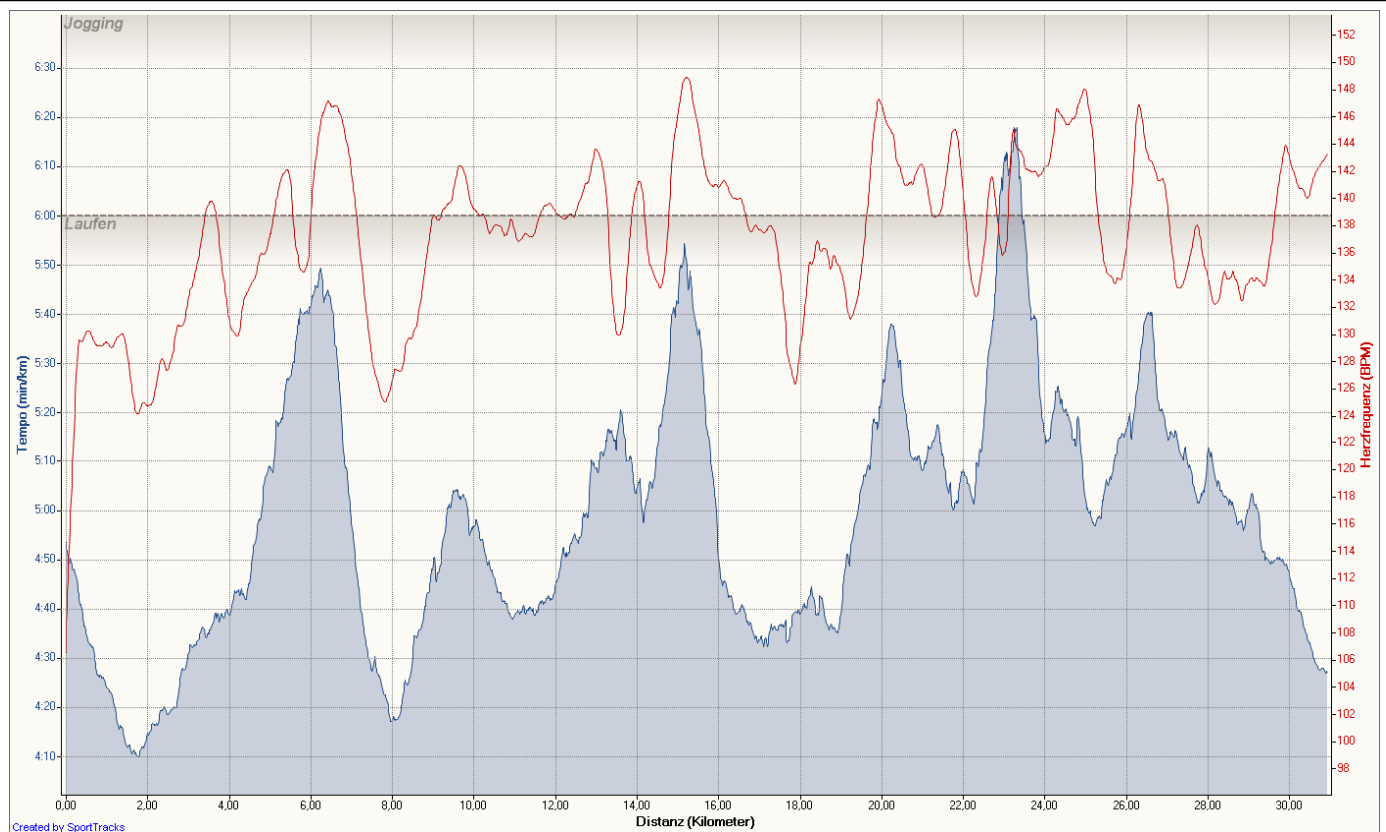
### Ergebnisse 39. Internationaler Hermannslauf 2010

#### 31.1km Hermannslauf

4 Ergebnisse

PLATZ	PL.AK	STARTNR.	NAME	AK	VEREIN	BRUTTO	NETTO
408	84	378	Herwig, Eckhard (DEU)	45	<b>Bramscher Rumläufer</b>	02:36:09	02:35:00
727	150	2587	Hörnschemeyer, Anette (DEU)	45	<b>Bramscher Rumläufer</b>	03:51:18	03:47:07
56	6	568	Ritter, Marita (DEU)	50	<b>Bramscher Rumläufer</b>	02:48:22	02:47:12
557	44	569	Ritter, Thomas (DEU)	50	<b>Bramscher Rumläufer</b>	02:39:22	02:38:41

Für Statistikfreaks hier noch die Ergebnisse der Bramscher Rumläufer und ...



... mein FR 305 Laufprotokoll vom Hermannslauf, ausgewertet mit Sport Tracks

Bleibt zum Schluss des Berichts noch als kurzes Fazit der Premiere festzuhalten, dass der Hermannslauf bei den heutigen Temperaturen um 24° C ein echter Hätetest war, den ich angesichts der Länge von „nur“ 31,1 km bzw. 515 m Anstieg und 710 m Gefälle wohl etwas unterschätzt hatte. Auch wenn ich die Anstiege relativ problemlos bewältigt habe, konnte ich die Nachwirkung der beiden heftigen Gefällepassagen direkt nach dem Start bzw. hinunter nach Oerlinghausen noch bis Mittwoch deutlich in Form von „dicken“ Oberschenkeln spüren. Aber ich hatte nicht überzogen und war mit einem durchschnittlichen Tempo von 5:00 min/km im geplanten Bereich gelandet, auch wenn ich dieses Tempo angesichts des Profils nur selten wirklich gelaufen bin.

Eckhard Herwig, Rumläufer