

## Erlebnisbericht Hermannslauf 2011

Kurzinfo zum Hermannslauf:

Strecke: 31,1 km  
Aufstieg: 599 m  
Abstieg: 820 m  
Schwierigkeit: schwer  
Start: 11 Uhr, 17.04.2011  
Wetterbedingungen: ca. 17 Grad, staubtrocken  
Besonderheiten:

- **Der Hermannslauf ist keine Rundstrecke, sondern führt vom Hermannsdenkmal bei Detmold zur Sparrenburg in Bielefeld.**
- **Um zum Start zu gelangen werden alle Teilnehmer morgens mit Bussen zum Hermannsdenkmal gefahren. Zu diesem Zweck sind über 120 Busse im Einsatz.**
- **Der Start ist direkt vor dem Hermannsdenkmal, also zu Füßen von Hermann, dem Cherusker.**
- **Da das Hermannsdenkmal auf der Grotenburg ( so heißt der Berg ) steht, geht es die ersten Kilometer nur bergab.**
- **Der Hermannslauf führt überwiegend auf dem Hermannsweg über die Höhen des Teutoburger Waldes. Bergauf und bergab, da wird die Strecke nie langweilig.**
- **Das Ziel ist auf der Promenade direkt vor der Burg auf dem Sparrenberg, mitten in Bielefeld, oberhalb der Altstadt.**

Dies war nicht mein erster Start beim Hermannslauf, deshalb dachte ich, ich wüsste, was auf mich zukommt. Leider hatte ich den einen oder anderen Berg vergessen!

Ich habe in Werther bei Bielefeld bei meiner Schwägerin und meinem Schwager übernachtet. Dieser hat mich und seinen Arbeitskollegen zu 9 Uhr nach Bielefeld gefahren. Dort stiegen wir mit allen anderen Läufern in die Busse, und wurden zum Hermanns-Denkmal gefahren. Die Fahrt dauerte ca. eine  $\frac{3}{4}$  Stunde. Oben angekommen, schauten wir uns erst einmal um. Ca. 6.700 Läufer tummelten sich da. Es war alles dabei angespannte Gesichter, lachende Gesichter, ernste Gesichter, Gesichter, die anderen Mitstreitern die „gruselige“ Strecke im Detail zu beschreiben versuchten und sich (wie immer) vorab schon einmal für die vermeintlich schlechte Endzeit rechtfertigten.

Da die meisten Läufer nicht mit ihren „Wettkampf“-Klamotten im Bus saßen, wird der Rücktransport der Klamotten vom Veranstalter mit dem LKW organisiert. Man bekommt, mit den Startunterlagen einen großen Kleiderbeutel, auf dem man seine extra dafür angefertigte Start-Nr. klebt. Kurz vor dem Start wird der gepackte Kleiderbeutel dann auf einen LKW geschmissen. Dieser fährt alle Kleiderbeutel zum Ziel.

Hinter dem Zieleinlauf auf der Sparrenburg sind dann alle Kleiderbeutel nach Start-Nr. sortiert aufgereiht und man bekommt in Windeseile seinen Beutel gereicht. Super!!

Dieser besagte Kleiderbeutel musste um 10.30 Uhr auf dem LKW sein. Also umziehen, überlegen was man jetzt tatsächlich anzieht. Bleibt es warm, ist es kalt im Wald?? In letzter Sekunde das Unterhemd aus.

Gestartet wird in 3 Gruppen. Gruppe A: nur fliegen ist schöner; Gruppe B: alle die wissen, was sie tun und schon einmal in den vergangenen Jahren gestartet sind; Gruppe C: Erststarter und „langsame“ Läufer (ich habe keine Ahnung, wie hier die Richtzeiten sind) und danach kommen die Nordic Walker,

die mit Chip walken. Alle anderen Nordic Walker, Walker und Wanderer konnten schon ab 7 Uhr starten.

Um 10.45 Uhr mussten wir uns in die abgesperrten Startblöcke begeben. Ich bin im Block B gestartet.

Punkt 11 Uhr startete die Gruppe „nur fliegen ist schöner“. 5 Minuten später die Gruppe B, also ich, 10 Min. später die Gruppe C.

Es war wahnsinnig voll und eng. Man musste sich von Anfang bis Ende sehr konzentrieren, da es immer wieder zu Engpässen kam, wo der „Verkehr“ plötzlich zum Erliegen kam oder extrem langsam wurde.

Knapp 1. Km ging es erst einmal auf einem Waldweg um das Hermanns Denkmal rum. Danach kamen wir auf die Straße. Hier ging es bis zum 3. km steil bergab. Bis Km 14 ging es dann über Sandwege, Waldwege, Asphaltstraßen immer bergauf und bergab. Also noch recht entspannt und ich hatte ein gutes Gefühl. Kurz nach dem 14. Km ging es 1.000 m steil bergauf.  $\frac{3}{4}$  dieses Anstiegs bin ich und die meisten anderen Läufer gegangen. An laufen war da nicht zu denken. Oben angekommen hatte man eine fantastische Sicht, es ging 1.5 km auf dem Bergrücken entlang. Dann wieder steil bergab. Erst Asphalt dann Kopfsteinpflaster in das schöne Örtchen Örlinghausen. Hier war Volksfeststimmung, unglaublich! Samba-Gruppen, Bierzelte, Wurstbuden (bah, das stinkt beim Laufen), 1.000ende Leute! Bei km 19 waren wir dann wieder sehr weit unten angelangt. Ich wusste, jetzt kommen eigentlich die 7 schwersten Kilometer. Als erstes Stufen, 128 Stück. Stau keiner läuft alle gehen. Dumme Sprüche von Hinten: „Eigentlich wollte ich hier hoch sprinten!“, Antwort: „Sollen wir Platz machen?“ Ha, ha!! Oben angekommen, geht es knapp 500 m gerade, dann ca. 1,5 km bergauf. Hier ging es mir nicht mehr wirklich gut. So ein Sch... und eigentlich dachte ich, ich bin jetzt oben, aber hinter der nächsten Kurve war wieder ein Anstieg und dann noch einmal Stufen. Der innere Schweinehund zerrte an mir!! Aber aufhören jetzt? Nein ich wusste ab km 27 ging es fast nur noch bergab. Also weiter, noch ein Anstieg! Dann die Stelle, an der ich wusste, so jetzt nur noch ca. 4 km, Augen zu und durch! Bergab, bergab, bergab. Dann der Beginn der Promenade zur Sparrenburg, noch ca. 1 km. Hier steht alles dicht gedrängt. Man hört die Ansagen des Sprechers, die Anfeuerungen und Aufmunterungen der Zuschauer.

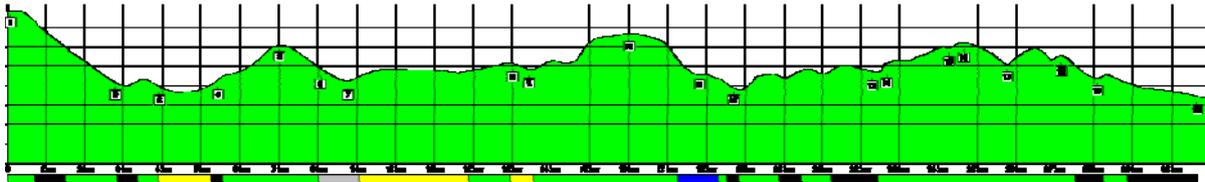
Im Ziel angekommen wird man super gepflegt: Bananen, Äpfel, Orangen, alles mundgerecht, Tee, Wasser, Elektrolyte. Für jeden ist etwas dabei!

Zuschauer und Fans werden erst einmal durch Absperrgitter ferngehalten, damit die Läufer einen Moment zur Ruhe kommen können.

Da spricht mich jemand an: „Dich kenne ich, arbeiten wir nicht im gleichen Bürohaus in Düsseldorf??“ Ja, tatsächlich! Wir reden noch ein Moment, dann muss ich aus der Menschenmenge. Carl suchen, der mich mehrfach auf der Strecke motiviert hat. Mir tun die Waden weh, ich glaube die platzen gleich. Außerdem wird mir kalt, ich muss den Kleiderbeutel holen.

Carl und den Kleiderbeutel habe ich recht schnell gefunden. Dann habe ich auf einer Bank sitzend (stehen konnte ich nicht mehr) auf den Arbeitskollegen meines Schwagers gewartet. Dieser war das erste Mal beim Hermannslauf gelaufen und war aus diesem Grund in der letzten Gruppe gestartet. Gutgelaunt mit den Worten: „Der Hermannslauf ist völlig überbewertet!“ begrüßte er mich!

Streckenprofil Hermannslauf:

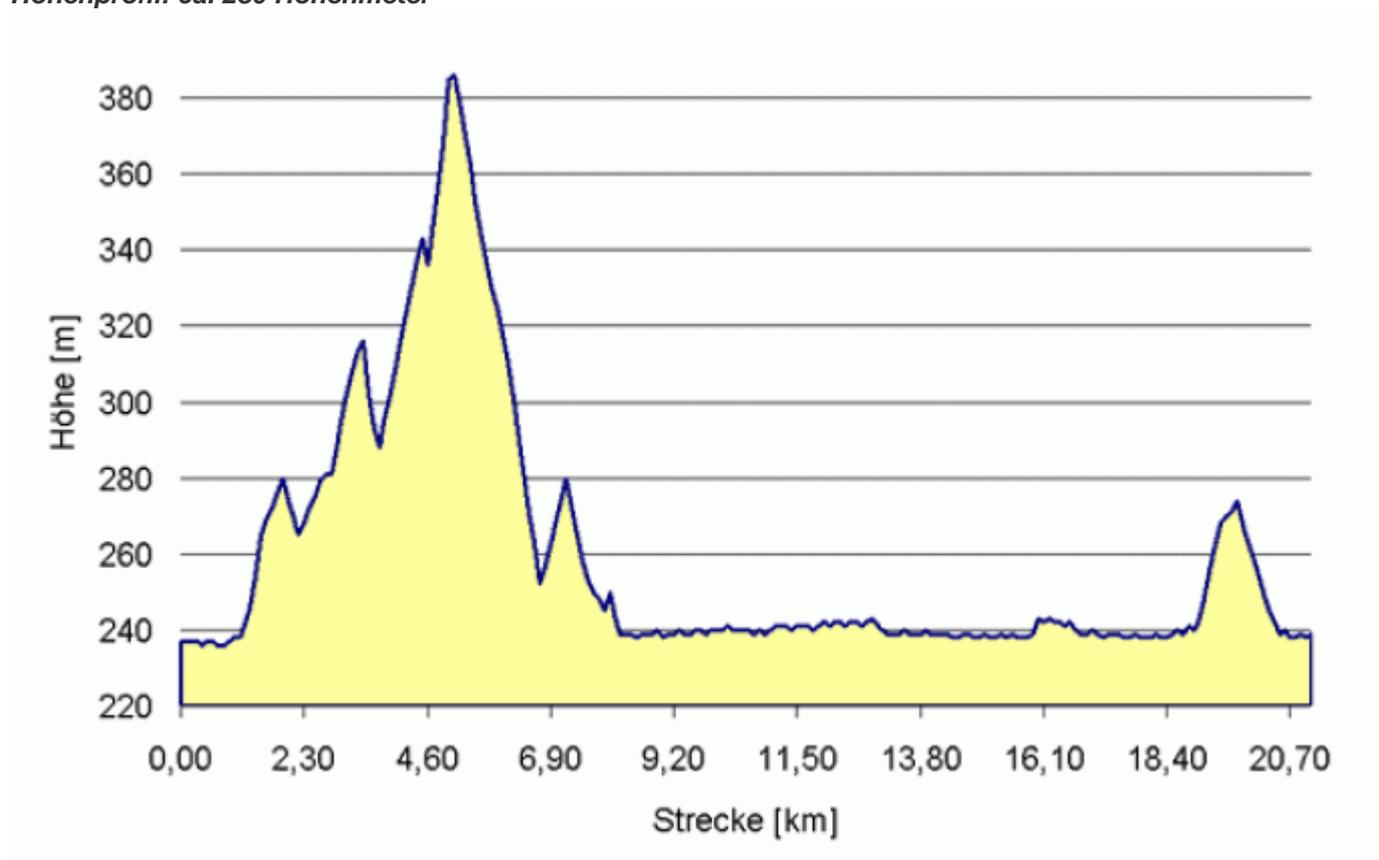


<http://www.hermannslauf.de/>

Nachdem ich vergangene Woche beim Bamberger Weltkulturerbelauf den Halbmarathon gelaufen bin, weiß ich: Der Hermannslauf ist völlig überbewertet!

Streckenprofil Bamberger Weltkulturerbelauf:

**Höhenprofil: ca. 280 Höhenmeter**



Ich freue mich auf die Heide!!

Gruß Ulrike