

45. Hermannslauf am 24. April 2016

Ich weiß nicht mehr genau, wann ich das erste Mal mit dem Gedanken spielte, am Hermannslauf, kurz „der Hermann“ genannt, teilzunehmen. Er ist benannt nach Hermann, dem Cherusker, der den Römern in der Varusschlacht im Teutoburger Wald eine vernichtende Niederlage beibrachte. Start ist beim Hermannsdenkmal in der Nähe von Detmold, Ziel bei der Sparrenburg in Bielefeld. Dazwischen sind 31,1 km mit 568 Höhenmetern und über 700 m Gefälle zu absolvieren. Ende des letzten Jahres reifte dann in mir der Entschluss, mich anmelden. Da ich wusste, dass der Lauf trotz eines Teilnehmerlimits von immerhin 7000 Läuferinnen und Läufern schnell ausgebucht sein würde, setzte ich mich in der Nacht vor unserem Neujahrsempfang am 10. Januar am meinen Computer und meldete mich an. Bevor ich dann ins Vereinsheim aufbrach, schaute ich gegen 10 Uhr noch kurz auf die Homepage des Veranstalters und traute meinen Augen nicht: Der Lauf war tatsächlich bereits vollständig ausgebucht, aber ich hatte meinen Startplatz sicher. Die Quartierfrage war schnell geklärt, ich konnte bei meinem Bruder in der Nähe von Bielefeld übernachten.

So machte ich mich frohen Mutes auf und fuhr mit dem Zug nach Bielefeld, wo mich mein Bruder (übrigens kein Läufer) erwartete und mich erstmal zur Startnummernausgabe in einer Bielefelder Schule brachte. An meiner Startnummer 306 konnte man erkennen, dass ich einen der ersten Startplätze ergattert hatte. Nachts schlief ich dann nicht so gut, die Schlafcouch war ziemlich unbequem, aber ich glaube, es war auch die Nervosität und Angespanntheit vor dem großen Lauf. Hatte ich wirklich genug trainiert? Wie würde ich die Steigungen bewältigen? Wie schnell oder langsam sollte ich den Lauf angehen?

Nach einem leckeren Frühstück (immerhin schaffte ich ein Brötchen und ein Ei) fuhren mich mein Bruder und seine Frau wieder zu der Schule nach Bielefeld, wo bereits die Busse zum Transfer nach Detmold bereitstanden. Hier zeigten sich zum ersten Mal die perfekte Organisation und die Erfahrung des Veranstalters. Über 80 Busse fuhren nach der Reihe vor, es gab kaum Gedränge, jeder Läufer hatte einen Sitzplatz und konnte die 60 Minuten Fahrt genießen und sich mit anderen Läufern austauschen. Daran konnten sich einige Veranstalter in Berlin (Airportrun!) eine Scheibe abschneiden. Mein Sitznachbar war ein erfahrener Läufer aus Bad Iburg, der mir den wertvollen Tipp gab, auf den ersten 4-5 Kilometern, auf denen es nur bergab ging, nicht zu schnell anzugehen.

Oben beim Hermannsdenkmal angekommen, empfingen uns ein kalter Wind und Temperaturen um 0 Grad. Spätestens als noch ein kurzer Graupelschauer herunterkam, war die Kleiderfrage entschieden. Bei mir war lang angesagt, auch wenn einige Läufer(innen) mit kurzen Hosen und Ärmeln liefen. Noch kurz das Hermannsdenkmal aus der Nähe angeschaut, dann ging ich zum Start. Ich reihte mich mit den 3000 anderen Rookies (Neulingen) in der dritten und größten Startgruppe C ein, und 20 Minuten nach dem ersten Startschluss überquerte auch ich die Startlinie.

Ich kam gar nicht erst in die Versuchung, zu schnell zu laufen, weil die Wege nicht gerade breit waren und es dauerte, bis sich das Feld auseinanderzog. Nach ca. 5 km die erste Steigung, die sich über 2 km und 100 Höhenmetern erstreckte und die ich noch laufend bewältigte. Die nächsten 8 km ging es immer rauf und runter, bis wir bei km 16 mit dem Tönsberg den zweiten großen Anstieg erreicht hatten. Dann ging es wieder abwärts in den Ort Oerlinghausen, wo mich mein Bruder und meine Schwägerin erwarteten und anfeuerten. Bei km 20 kamen die nächsten Anstiege, verteilt auf insgesamt 7 km, u. a. mit 120 Treppenstufen. Hier zeigte sich, dass es in Berlin doch wenig Steigungen und Höhenunterschiede gibt, selbst bei unserem Jedermannlauf, den ich eine Woche davor als letzte Vorbereitung über 15 km gelaufen bin. So bin ich immer wieder gegangen, bis es dann ab km 27 bis zum Ziel fast nur noch abwärts ging. 3 km vor Schluss gab es den nächsten Graupelschauer und wegen der unebenen und etwas rutschigen Wege musste ich konzentriert



laufen, um mich nicht noch kurz vor dem Ende hinzulegen. Im Ziel erwarteten mich dann wieder mein Bruder und seine Frau und hielten meinen Triumph fotografisch fest.

Wer einen außergewöhnlichen Landschaftslauf mit perfekter Organisation und Superstimmung an der Strecke und unter den Läuferinnen und Läufern sucht, ist beim „Hermann“ genau richtig. Zwar „nur“ 31,1 km lang, aber wegen der vielen Anstiege für uns „Flachlandtiroler“ ein gefühlter Marathon. Aber Achtung: Rechtzeitig anmelden, am besten gleich um Mitternacht (womit wir wieder am Anfang der Geschichte wären).

Holger Stuckwisch