

41. Hermannslauf

Wie Gabi zur Hermine wurde

Ein Laufbericht aus zwei Sichtweisen

Teil 1: Sichtweise Ingo

Der große Tag ist gekommen. Es ist Sonntag, der 29.04.12. Pünktlich um 7.00 Uhr startet der Sonderflug Richtung Bielefeld. An Bord Kapitän Arno und Co- Pilot Ingo. Nach einer kurzen Zwischenlandung in der Gartenstadt, bei dem wir Gabi einladen, führt uns die Reise via A2 an den Fuß der Sparrenburg nach Bielefeld. An Bord herrscht eine Mischung aus Nervosität und Vorfreude auf das Laufabenteuer auf das Gabi seit Anfang Januar hin trainiert hat. Zehn Minuten vor Ausgabe der Startunterlagen treffen wir am Ausgabeschalter ein. Nur noch die Meldebestätigung mit der Startnummer vorlegen und dem Abenteuer Hermannslauf steht nichts mehr im Wege. Meldebestätigung? Gabi hat versehentlich die Anmeldung ohne Startnummernangabe ausgedruckt. Also wieder ein Stockwerk nach unten und auf der zehn Meter langen Starterliste die Startnummer herausgesucht.



Foto: Gabi nach Erhalt der Startunterlagen

Nun noch schnell zurück zum Auto und den Linienflieger Richtung Hermannsdenkmal genommen



Foto: Stau am Abflugterminal

Nachdem wir kurz vor Erreichen des Flugsteiges noch Walter, einen Veteranen des Hermannslaufes begrüßt haben, heben auch wir zum Flug ins Laufmekka des Teutoburger Waldes ab, welches wir nach fünfzigminütiger Flugzeit erreichen.

Das Wetter ist allen Vorhersagen zum Trotz hervorragend. Bewölkt und leicht windig.

Wir tauchen ein in eine Mischung aus Franzbranntwein und sonstigen Massageölen. Nach der Abgabe der Kleiderbeutel begrüßt uns Doro und wünscht uns dreien einen schönen Lauf. Wie es der Zufall so will läuft uns auch Walter wieder über den Weg und wir schwelgen in Erinnerungen vergangener Läufe.

Gabi und ich beschließen kurz vor dem Betreten der Startbox dem Namensgeber des heutigen Laufes einen Besuch abzustatten und diesen Moment auf Celluloid zu bannen.



Foto: Gabi am Fuße des Hermannsdenkmales

Nachdem letzter Ballast abgeworfen ist beziehen wir nach einiger Überredungskunst meinerseits den Startblock „A“ für Profis, Möchtegernprofis und aufstrebende Talente durch den Hintereingang, sprich wir klettern über die Absperrung. Der Startblock „A“

hat den Vorteil, dass man dort relativ viel Platz vor dem Startbeginn hat und auf den ersten Kilometern ohne große Probleme seinen Laufrhythmus finden kann. Dennoch ist Gabis Nervosität vor ihrem ersten großen Lauf spürbar.

Pünktlich um 11.00 Uhr wird der erste Startblock aus seinem Käfig befreit. Nach einem motivierenden Abklatschen verabschieden Gabi und ich Arno bis zum Ziel in Bielefeld.

Zweifelnde Blicke, nach dem Motto: „Wie kommen die beiden denn in den ersten Startblock?“ empfangen uns schon nach dem ersten Kilometer. Ein Blick nach hinten zeigt mir, dass wir uns tatsächlich am Ende des Feldes befinden und sich nach vorne schon eine kleine Lücke aufgetan hat.

Nach drei Kilometern hat uns bereits die Vorhut aus Startblock „B“ überrannt, aber wir behalten trotzdem unser Tempo bei. Nach fünf Kilometern geht es das erste Mal richtig den Berg hinauf. Mit der Vorwarnung „Bittermark“ mache ich Gabi auf die nun bevorstehende Steigung aufmerksam. Dieser erste und zugleich längste Anstieg zerrt gleich zu Anfang an den Kräften. Doch dieser erste Anstieg wird mit Bravour genommen. Ab Kilometer 7 kann man sich ungefähr zwei Kilometer auf einer Bergabpassage erholen. Bei Kilometer 8 werde ich plötzlich von einem BLS (bekanntes laufendes Subjekt) im Tiefflug überholt. Gabi ist ins Straucheln geraten und kann sich gerade noch in die Arme eines Mitläufers aus Oelde retten. Nun sind wir endgültig wach. Es sollte nicht der letzte Schreckensmoment für heute bleiben. Begleitet von einer großen Anzahl von Zuschauern passieren wir die Panzerstraße von Augustdorf. Bis zum Verpflegungspunkt bei Kilometer 13 laufen wir durch leicht bewegtes Gelände. Nachdem ich Gabi mit Wasser versorgt habe und noch einen Elektrolyt drink organisiert habe ist sie plötzlich verschwunden. Unsicherheit überfällt mich. Ist sie schon soweit vorausgeeilt, dass ich sie nicht mehr sehe? Also laufe ich im Eiltempo nach vorne um nach 300 Metern stehenzubleiben. Soweit kann sie noch nicht sein. Also wieder zurück und noch ein wenig warten. Nach kurzer Zeit taucht sie dann doch auf. Sie hatte am Verpflegungsstand gewartet und ich hatte es nicht mitbekommen. Kilometer 15 naht und damit einer der kürzesten aber auch steilsten Rampen des gesamten Laufes. Diese Steigung verlangt den Läufern alles ab, da sie immer steiler wird und deshalb viele Läufer zu Wanderern mutieren. Auch wir mutieren, aber der Weg ist unser Ziel und wir wollen gesund ankommen. Als Belohnung der Plackerei winkt uns die Partymeile von Oerlinghausen. Dieser Abschnitt ist das Highlight des gesamten Laufes. Hier steppt auf zwei Kilometern Länge der Bär, bevor man sich für die letzten elf Kilometer wieder auf die Strecke konzentrieren muss. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man erst jetzt zum „Hermann“ oder zur „Hermine“ wird.

Obwohl das Streckenprofil relativ einfach aussieht zehrt der wellenförmige Streckenverlauf ziemlich an den Kräften. Wer in Oerlinghausen schon sein Pulver verschossen hat den erwarten nun die längsten zehn Kilometer seines Lebens. Bei Kilometer 22 erreichen wir die berühmtesten Treppen von Lämmershagen, einen Streckenabschnitt, der die „Hermänner“ und „Herminen“ von den Weicheiern trennt. An Laufen war nicht zu denken, da bei unserem Eintreffen schon ein Rückstau auf dem ersten Teppenabschnitt entstanden war.



Foto: Stau in Lämmershagen

Das unangenehme ist, dass sich die Treppenanlage in zwei Abschnitte teilt. Am Fuße des zweiten Abschnittes hat man die Möglichkeit auf die Weicheierstrecke, ohne lästige Treppen, auszuweichen. Aber wir kennen ja Gabi. Wer eine richtige „Hermine“ werden will wählt die harte Tour.



Foto: Endlich die letzte Stufe ist erklommen

In leicht ansteigendem Gelände geht es die nächsten drei Kilometer hinauf zum „Eisernen Anton“. Die Kräfte schwinden langsam, die Beine werden schwer, aber das Ziel ist nah. Nur noch drei Kilometer bergab und Eintauchen in den Trubel auf der Promenade Richtung Sparrenburg. Drei Kilometer bergab? Upps. Da habe ich bei dem Erstellen der Streckenbeschreibung wohl eine Treppenanlage übersehen. Also nochmal. Einen Kilometer bergab, eine Treppenanlage hinauf, zwei Kilometer bergab und dann die Promenade. Bei Kilometer 28 nehme ich per Handy Kontakt zu Stefan auf, der uns mit der gesamten Familie zehn Meter hinter dem Zielbanner erwarten

sollte. Nach dreißig Kilometern ist die Promenade erreicht. Ab jetzt heißt es nur noch genießen und die vergangenen Strapazen vergessen. Gemeinsam erreichen wir das Ziel mit hochgerissenen Armen und werden von Gabis größtem Fan, ihrer kleinen Tochter, empfangen. Nach der Pokalübergabe und dem Empfang des Kleiderbeutels am Fuße der Sparrenburg werden schon die nächsten Pläne ausgeheckt.



Foto: Was mache ich als nächstes: Brockenlauf oder Jungfraumarathon

Nachdem sich alle Teilnehmer und deren Angehörigen wiedergefunden haben entstand dieses Foto.



Foto: Arno, Ingo, Hermine (mit dem Pokal für die beste Trainingspartnerin)

Und hier noch ein Foto der Siegerin des Jahres 2027.



Foto: Die Hoffnung der Ruhrpotts für das Jahr 2027

Teil 2: Sichtweise Gabi

Na also, was soll ich sagen? Schwupp, und alles ist geradezu an mir vorbeigerauscht. Ein Höhenflug. Herrlich!!!!

Gut vorbereitet und mit warmen Beratungen und Zusprüchen meiner lieben Laufgruppe versorgt habe ich diesem Tag mit einigem Respekt und gespannter Vorfreude entgegengesehen. Die Coolness verließ mich erst am Vorabend des Laufes. Aber dafür gab es ja die „Trainerhotline Ingo“. Ach ja, alles wird gut!

Arno übernahm den Läufertransfer. Ein herzliches Dankeschön dafür! Ich sollte ja noch ein wenig im Auto schlafen, so wie einst Kordi. Aber ich hatte schon genug Adrenalin im Blut. Arnos kurzweilige Geschichten verdrängten die Nervosität und die Fahrt verging tatsächlich „wie im Flug“. Ich summte sogar leise vergnügt vor mich hin....

Schock bei der Anmeldung in Bielefeld! Falsches Formular (Meldebescheinigung). Nicht schlimm! Liste gucken, hängt da! Mein Gott, was für ein Start. Danach fix den Beutel gepackt und schon ging's per Bus zum Hermanns-Denkmal.

Es war schon imposant. Hätte ich nicht die Startunterlagen wirklich in den Händen gehabt, hätte ich mich auch als staunender Zuschauer fühlen können. Dann wieder was Neues: Startblock A, was? Das darf man doch nicht! Ich bin doch nicht so gut...Ja, ja, diese Selbstzweifelteufelchen wollten doch gerade von mir Besitz ergreifen – da war ich auch schon drin, im Startblock A. Die Folge? Gleich zu Beginn des Rennens fühlte ich mich förmlich von hinten überrannt. Okay. Jetzt cool bleiben. Das hatte ich doch jetzt schon mittlerweile drauf (wer mit Ingo trainiert, wird gestählt!). Ich fand so langsam meine Form, trotz schwerer Beine nach dem ersten langen Anstieg. Fast ein Höhenflug wurde meine Stolperaktion irgendwann im ersten Drittel des Laufes (man verliert völlig Zeit und Raum). Gut aufgefangen von hilfreichen männlichen Händen durchliefen wir die Stationen, die ich in der Hermann-Lektüre Kallas schon mehrere Male eifrig durchgelesen hatte. Was, schon die

Panzerstraße? Und was ist hier überall für ein Trubel???? Kinder, Frauen, Männer, jubelnd, trommelnd, Bier trinkend, Wasserschläuche schwenkend, Banner tragend. „Ihr seid super. Ihr seid die Besten!“ Jaaaaaaa! Endlich die Hochform!!! Wenn da nicht diese Anstiege wären, diese Treppen. Aber der Atem bleibt locker und entspannt. Die Beine melden sich erst kurz vor Schluss. Knie und Hüfte – absolut in Hochform – und das auch bergab. Super, Gabi!

Von der Landschaft hab ich ab Kilometer 15 das Meiste mitbekommen. Herrlich. Vor allem im Wald. Konzentrierter, aber entspannter Lauf. Und es zahlte sich aus, dass ich die Läufer am Anfang an mir vorbeiziehen lassen habe. Ich bleibe bei Kräften und weiß recht früh, dass ich locker „einlaufen“ werde. Ingo hilft, wo er kann. Nasse Schwämme mal von links, mal von rechts. Warten beim notwendigen „Boxenstopp“ im Wald. Trinken – mal Iso, mal Wasser, ne, keine Cola, aber vielleicht doch mal so ein ekeliges Gel. Aber bitte nur die Hälfte. Ach so, man braucht ja Wasser. Also, Ingo war glaub ich, gut beschäftigt.

Der Zieleinlauf war der Lohn für die lange und gute Vorbereitung. Ein wunderschöner Lauf. Meine große Familie stand, fast vollständig, im Ziel. Wie schön! Sie haben mich ja auch lange genug missen müssen. Hannnniiii! Meine Jüngste. Im Auto sagte sie später: „Mama, ich bin stolz auf dich!“ Wahnsinn! Tausend Dann die Überraschung: Ein eigener Pokal!!! Und ein Bild. Ich bin diiiiieeee Hermine!!!! Danke Ingo, das ist ja phantastisch!!!! Ich bin tief gerührt. Und, mein Läuferleben hat kein Ende. Ich plane weiter – natürlich mit meinem Trainer Ingo. Der Wald ist sooooo schön. Von den Bergen ganz zu schweigen....

Ich danke von ganzem Herzen Ingo für seine unermüdliche Einsatzbereitschaft, seinen Motivationsreichtum und die kleinen Arschritte. Lieben Dank auch an meinen Kalla, der mir diesen Lauf so ans Herz gelegt hat, die kleinen Wunden immer wieder bei mir schloss und Freude so herrlich teilt. Danke auch an Arno für die motorisierte und sprachlich-emotionale Begleitung. And last not least, ein herzliches Danke auch an meine treuen Fans der Läufergemeinschaft „BKK Hösch-Die Ruhrpotts“, die mir alle guten Wünsche für heute mit auf den Weg gaben. Es hat wirklich geholfen! Let's go!!!!

Die neue Hermine (Gabi)