Hermannslauf 2013

Do it again Gabi und lets go for Hermann Stefan

Trennungsschmerz und Familienzusammenführung

Der Wecker klingelt früh, sehr früh. Um genauer zu sein um 5.30 Uhr in der Nacht. Ich schäle mich aus dem Bett und frage mich ernsthaft, warum ich mir das antue. Ist es die Metropole Bielefeld, die Schmerzen am Tag danach oder weil eine 31 Kilometer lange Wanderung durch den Teutoburger Wald so gesund sein soll. Nein es ist meine Gutmütigkeit gegenüber einer Läuferin, die jedes Jahr versucht mich auf den Brocken zu scheuchen. Die Wettervorhersage verspricht 13° Grad und gelegentlichen Sonnenschein, verschweigt aber Temperaturen um den Gefrierpunkt. Schlaftrunken programmiere ich das Navi: Bielefeld, Parkplatz Hermannstraße. Ohne die Einstellung weiter zu überprüfen speichere ich das Ziel ab. Das obligatorische Honigbrötchen wird verschlungen, bevor ich mich um 6.30 Uhr zum, mit Stefan vereinbarten, Treffpunkt aufmache. Nun ja über Nacht ist der Winter zurückgekommen und es heißt erst einmal Scheibenkratzen in kurzer Laufhose. Wenigstens zahlt sich Faulheit aus. Ich habe nämlich noch immer die Winterreifen auf den Felgen. Schnell noch Gabis Survivalkit auf der Rückbank drapiert. Die Kleine soll sich ja wohlfühlen.

Foto: Gabis Survivalkit

Stefan steht pünktlich bereit und nun holen wir zusammen Gabi ab. Sie steht in Ihrer Hexenküche nun nimmt diverse Getränke und Medikamente ein, bei deren Anblick einem schon übel werden kann. Mit zwei prall gefüllten Kleiderbeutel geht es gen Bielefeld. Wir verlassen die A2 in Rheda- Wiedenbrück und Klein- Gabi fängt an zu quengeln. „Fahr mal rechts ran“. Wir nähern uns Steinhagen und das Navi plärrt:“ Sie haben ihr Ziel erreicht.“ Ups. Stand da nicht gerade Bielefeld in 12 Kilometern. Sch… Programmierfehler. Das könnte knapp werden. Geschwindigkeitsbegrenzungen existieren ab diesem Zeitpunkt nicht mehr. Wir nähern im Tiefflug Bielefeld und finden natürlich nicht das freigegebene Parkhaus. Der Wagen wird in einer Seitenstraße geparkt, aber nicht ohne das genaue Studium der Beschilderung. Für das Ordnungsamt in Bielefeld ist heute nämlich Zahltag. Knöllchenschreiber ohne Ende. 8.15 Uhr der Countdown läuft. Noch dreißig Minuten Zeit für die Startnummernausgabe. Es werden Getränke und Müsli gereicht. Mit ausreichendem Proviant geht es zurück zum PKW. Die Laufausrüstung wird zusammengerafft und der Bus zum Hermannsdenkmal gestürmt. Eine nervenaufreibende Fahrt von sechzig Minuten, wenn einem permanent ins linke Ohr gegähnt wird.

Foto: Spaß im Bus

Drei Kilometer vor dem Gipfel wird der Busfahrer dezent gebeten am rechten Fahrbahnrand zu halten. Ein Mitläufer muss seine Blase am Wegesrand entleeren und hat beim Wiedereinstieg den Hohn und Spott der anderen Teilnehmer zu ertragen. Am Ziel aller Träume empfängt uns ein eisiger Wind. Gabi schält sich in ihr Bärenkostüm wird im Gegensatz zu den zivilisierten Läufern zur Umweltverschmutzerin.

Foto: Warten aufs Klo

Die Kleiderbeutel sind gefüllt, widersetzen sich aber standhaft dem Versuch der Verladung. Aber es wird langsam wird es Zeit sich von liebgewonnenen Gegenständen zu trennen.

Foto: Kleiderbeutel 3870 kurz vor der Verladung

Die Trennung von Gabi und ihrer Lieblingsjacke sollte um weitere sechzig Minuten verschoben werden. Von Sonnenstrahl zu Sonnenstrahl hüpfend statten wird dem Hermann unseren Besuch ab.

Foto: Hermannsdenkmal bei strahlendem Sonnenschein

Am Fuße des Denkmales treffen wir auf einen augenscheinlichen Neuling des Hermannslaufes. Er ist jedenfalls für alle Eventualitäten gerüstet.

Foto: Sicher ist sicher. Noch guckt ihr, aber wehe es gibt keine Verpflegungsstellen

Ob die aufgestellten Warnschilder ein Wink mit dem Zaunpfahl sein sollen.

Foto: Sicher ist sicher

Wie im Vorjahr betreten wir durch den Hintereingang den Startblock A. Gabis typisches Aufwärmritual begingt.

Die Nervosität ist an Gabis Händen zu erkennen. Das erste Mal seit ich sie kenne sind ihre Hände kälter wie meine, wobei ich zugeben muss, dass ich anfangs natürlich Handschuhe trage. Ich habe schließlich meinen Ruf als Frostbeule zu verlieren. Der Startschuss fällt pünktlich um 11.00 Uhr und Gabi erfreut sich an ihrem persönlichen Personenschutz inklusive medizinischer Betreuung. Im Gegensatz zum letzten Jahr werden wir nicht bis ans Ende des Blockes durchgereicht.

Foto: Schuhbinden die x-te

Gegnerische Angriffe abblockend erreichen wir bei Kilometer 5 den ersten Anstieg. Trotz einer kleinen Gehpause haben wir bald einen Vorsprung von einer Minute auf die Vorjahreszeit. Die Stelle der letztjährigen Flugeinlage wird ohne Probleme passiert und wir erreichen den ersten Hotspot, die Panzerstraße. Ach ja ich vergaß zu erwähnen, dass Gabi sich ihres ersten Oberteiles schon entledigt hatte. Wozu hat man denn seinen persönlichen Kleiderständer. Ich ergab mich also wieder in mein Schicksal und reichte Getränke und Schwämme. Bezüglich Kleiderwechsel sollte das Highlight noch folgen. Bei Kilometer 14 erfolgte während des Laufens der Wechsel von lang auf kurz, was den nachfolgenden Läufern bewundernde Blicke abrang. Nach einem Boxenstopp a la Schumi geht es ohne Aufenthalt weiter. Ich weiß nicht mit wem sie das geübt hat. Mit mir nicht. Kilometer 15 naht und damit der Tönsberg. Eine von Gabis Lieblingssteigungen. Hier darf sie endlich wandern ohne dass ich sie zum Laufen auffordern muss. Es hätte doch keinen Sinn. Den Anstieg dürften 95 % aller Teilnehmer gemäßigten Schrittes überwinden. Zur Belohnung winkt das Eintauchen in den Moloch der guten Laune: Oerlinghausen. Neben dem Schützenfest dürfte der Hermannslauf das einzige Großereignis in diesem Ort sein. Man kann die gute Stimmung richtig in sich aufsaugen und endlich stellt jemand

einen Bezug zwischen meinem Laufshirt und Gabi her. „Auf geht´s Gabi“ schallt es vom Straßenrand.

Ab Kilometer 19 ist man wieder weitestgehend mit sich selbst beschäftigt, denn man weiß dass einen als nächstes die Lämmershagener Treppen erwarten werden. Wie im Vorjahr staut sich dort das Teilnehmerfeld. Doch irgendwie scheint es nicht richtig vorwärts zu gehen. Ein Hubschrauber kreist über uns und lässt das schlimmste befürchten. Am der Stufen wird ein Wanderer reanimiert, für den aber jede Rettung zu spät kam. Leider ist es nicht das erste Mal, dass ich so etwas mitbekomme. Obwohl ich mich jedes Mal zwinge nicht dorthinzu sehen, bleiben diese Bilder tagelang in meinem Kopf und ich frage mich jedes Mal ob es nicht sinnvoller wäre sich öfter durchchecken zu lassen. Irgendwie habe ich ab diesem Zeitpunkt nur noch einen Gedanken im Kopf, nämlich Gabi gesund ins Ziel zu bringen. Ich wusste im Voraus, dass es aufgrund der fehlenden langen Trainingseinheiten knapp werden würde. Da ich aber weiß, dass sie von sich aus vernünftig genug ist rechtzeitig einen Gang raus zu nehmen, war ich sehr zuversichtlich eine Sekunde schneller wie im Vorjahr mit ihr zu sein.

Foto: Kilometer 22, Kein Blick zurück im Zorn

Die letzte Steigung bei Kilometer 27 versperrt uns den Weg zum Ziel, dass gehenderweise wird auch diese bewältig. Der Wunsch einer Bestzeit geriet aber so langsam in Gefahr.

Foto: Immer schön langsam, eine Henne unter Hähnen

Bei Kilometer 29 tätige ich den obligatorischen Anruf bei Gabis Mann Stefan, damit er so langsam den Bratwurststand verlassen kann und sich für den Zieleinlauf bereithalten kann. Vor dem letzten Anstieg verrät mir ein Blick auf die Uhr, dass es mit der Bestzeit eng werden kann, wenn Gabi noch eine Gehpause einlegen sollte. Also noch einmal eine letzte Aufforderung nicht stehen zu bleiben. Das Ziel ist in Sicht und wir drei laufen Hand in Hand gemeinsam in 3:22,40 Stunden über die Ziellinie, wo sich Familie Zimmermann glücklich wiedervereint. Zu Hause dann der kleine Schock. Gabi taucht nicht in der Ergebnisliste auf. Sie ist wohl unter der Zielmatte durchgelaufen. Eine E- Mail beim Veranstalter regelt aber auch dieses Missgeschick.

Foto: Medaille Hermannslauf 2013

Als Ergebnis bleiben eine neue Bestzeit für Gabi und ein neuer Hermann.

P.S. Meine Belohnung ist ein fünfstündiger Aufenthalt mit meiner Mutter im Knappschaftskrankenhaus. Der Tag endet für mich um 0.30 Uhr. Aber um 5.00 Uhr klingelt wieder der Wecker denn die Arbeit ruft.

Hermine im Anlauf….

Es kribbelte schon wieder freudig in mir, als das Anmeldedatum zum Hermannslauf 2013 näher rückte. Endlich wieder Anstiege, endlich wieder Wald!!!!! Fix angemeldet, mein Gott, so schnell war der begehrte Lauf wieder ausgebucht! Mit der Anmeldung zum Hermann hab ich gleichzeitig auch eine Hotline zu meinem herausragenden Physio Michael Peter geschaltet, der sich über Monate an meiner unteren Wirbelsäule und meiner Oberschenkel- und Rückenmuskulatur ambitioniert abgearbeitet hat.

Ok, dass Training gestaltete sich erst wieder müßig. Also wieder hechelnd rauf zum Schwerter Fernsehturm. Ja, ja Ingo, auch mit dem steilen Anstieg Richtung Freischütz, unzähligen Anstiegen rund um Schwerte, Witten, Bittermark und last not least ein Steillauf irgendwo in den letzten Bergen und Dörfern Hagens, wo selbst die Rehe und älteren Anwohner nicht schlecht staunten, was ihnen da morgens früh bei Eiseskälte an der Nase vorbei lief….Der Schnee, das Eis, die Kälte und der frühe Morgen waren unsere treuen Begleiter.

Aber mit Ingo als treuen, geduldigen Trainer und Freund an meiner Seite sah ich dem Hermann recht lässig entgegen. Die einzigen Bedenken hatte ich bezüglich der Streckenlänge, die ich dieses Mal überhaupt nicht antrainiert hatte. Bei 22 km war

Schluss. Ich hatte einfach zu viel um die Ohren. Aber das kann eine Hermine nicht schocken. Den Trainer insgeheim wohl schon ;)

Stefan K., Ingo und ich waren ein klasse Gespann. Die Stimmung war schon im Auto ausgelassen fröhlich und entspannt. Nun gut, erst mal hatten Stefan und ich so richtig Spaß wegen der Geschichte mit dem Navi….die kennt ihr ja schon! Und dann das richtige Parkhaus suchen, na ja….Zum Trost habe ich Ingo mein Müslipäckchen aus meinem Hermann-Beutel geschenkt. Meinen Ginseng-Zaubertrank wollte er irgendwie nicht haben….

Die Schuhe saßen überigens irgendwann tatsächlich perfekt, und beim Startschuss dachte ich dann das erste Mal: „Was machst du eigentlich jetzt hier – ohne deine Bärenjacke?“ Bis Oerlinghausen war das ganze trotz der Anstiege ein recht entspannendes Erlebnis. Die beiden Männer hatte ich als Bodyguard ständig hinter und neben mir, so dass mich diese stöhnenden, riesigen, rennenden männlichen Ungetüme im nahen Umfeld nicht schocken oder zu Fall bringen konnten. Ich konnte mich ja sogar laufend umziehen. Es wurde plötzlich soooo warm! Ingo kennt das ja schon….Die Ermunterungen meines männlichen Begleitteams und der Zuschauer trugen mich beflügelnd. Gut, nach Oerlinghausen begann der Hermann. Schon tausend mal gehört, dieses Mal wieder mal gefüüüüüühlt! Die letzten 5 km musste ich dann richtig „beißen“. Stefan K.s ärztliche Ratschläge fanden Eingang in mein linkes Ohr. Ich war spontan irgendwie beruhigt, keinen dicken Bauch wie der arme herzkranke Wandersmann zu haben, sonst hätte ich womöglich als potientieller Kandidat auch da gelegen. Der Anblick des älteren Mannes am Boden an den Treppen hat mich auch ein bisschen auf den Boden der Tatsachen gebracht. Wie zerbrechlich ist das Leben und wie schööööön, wenn man diesen Lauf in dieser Natur erleben darf, trotz aller Strapazen. Das mein Körper zu diesem Zeitpunkt auch keinerlei Nährstoffe in flüssiger oder fester Form mehr aufnehmen wollte, wusste ich dank Stefan dann auch. Meine Muskeln hatten das allerdings auch schon länger mitbekommen – klar, mir fehlte das Training der langen Distanz! Aber Hermine gibt nie auf, schon gar nicht, wenn Ingo mit der Bestzeit lockt und Stefan beruhigend flüstert. Ich habe verstanden Chef! Also nichts wie hinterher. Geht doch, den ein oder anderen konnte ich wieder einsammeln und hinter mir lassen! Aber eins sag ich euch: Diese Zielpromenade ist eeeelennnnndlang! Man kann sich die Zeit aber mit Fluchen oder Gucken vertreiben. Bestzeit erreicht! Die Stimmung an der gesamten Strecke und im Ziel ist großartig!

Der Lauf ist nach wie vor für mich einzigartig. Die Natur ist wunderschön, das Wetter war kaiserlich und die Stimmung zwischen Stefan, Ingo und mir war superklasse! Ich danke euch von Herzen, ihr zwei Laufcracks, schmatz!!!!

Ingo, auf weitere tolle Landschaftstouren mit dir!!!!! Du weißt ja, was wir vorhaben… (Anmerkung der Redaktion: „Ich weiss nicht was sie meint“.)

Last not least danke ich den Menschen, die mir diesen Lauf wieder mal möglich gemacht haben.

- meiner Familie, die mich wahrscheinlich frühmorgens bei der langen Kälteperiode eh noch nicht allzu sehr zu Hause vermisst hat, aber sich meine Anekdoten immer wieder anhören musste,
- meinem Ehemann und meiner kleinen Tochter als meinen treuesten Fans – immer in freudiger Empfangsbereitschaft
- meinem Hund Ole, der immer geduldig zu Hause mit zusammengekniffenen Beinen auf mich gewartet hat
- meinem Physiotherapeuten für seinen ambitionierten Körpereinsatz
- meinem Osteopathen für den regelmäßigen Energieschub,
- meinem Kardiologen für das „grüne Licht“
- meinem Trainer und Freund Kalla, dessen Worte und Taten mich immer wieder positiv begleiten und den ich nicht missen möchte
- meinen Ruhrpotts im Speziellen, die ich hinter mir wusste (Auf viele weitere gemeinsame Läufe!!!)
- ….und dem Pfarrer und Läuferfreund Rudi für seinen besonderen himmlischen Draht: Was für ein tolles sonniges Läuferwetter!!!!!

Gott sei Dank für diesen tollen Lauf!