

Hermannslauf 2007

Geschrieben von: Administrator
Donnerstag, den 27. Dezember 2007 um 10:47 Uhr -

Der Hermannslauf (29.4.2007)

Aus dem Südafrika-Urlaub zurückgekehrt wurde mein Gesicht lang, als die Anmeldung für den 36. Hermannslauf 2007 bereits eine Woche vor Ablauf der Frist geschlossen war. Umso erfreuter war ich, als mir ein Bekannter aus Bielefeld anbot, noch einen Startplatz zu besorgen. Dieses Angebot nahm ich gerne an und begann sofort mit intensiverem Training. Der Hermannslauf durch den Teutoburger Wald ist zwar „nur“ 31.1 km lang, doch besitzt die Strecke für einen Ostfriesen gewaltige Höhenunterschiede.

Im Trainingslager im Harz konzentrierte ich mich also auf das Bergtraining und lief statt der von mir so geliebten Sprints im Kurpark, zusammen mit den Rennsteig-Läufern Bernd, Dieter, Steffen, Karin und Heino (unter anderem!) einmal täglich die 200 m Höhenmeter zum Bismarkturm.

Am 29.4.07 machte ich mich dann morgens früh auf den Weg nach Bielefeld um bei Heiner meine Startunterlagen abzuholen. Seine Frau brachte uns hinauf zum Start ans Hermannsdenkmal, denn um die Shuttlebusse zu erreichen, hätte ich bereits nachts aufbrechen müssen. Noch ein paar Fotos vorm Hermannsdenkmal, dann die Aufwärmgymnastik (à Foto J) und mit etwas List in eine geeignete Startposition.
- Der Startschuss:

Zunächst ging es 5 km bergab, dann die erste Steigung 100 Höhenmeter auf den Großen Ehberg, kurze Entspannung an der Verpflegung. Nun führte die Strecke wieder abwärts - bis zum nächsten Anstieg 140 m auf den Tönsberg - diesmal ging es schon etwas an die Substanz. Auf dem Berg ließ jedoch eine Musikband die Qualen schnell vergessen. Und schon führte die Strecke auch wieder bergab nach Oerlinghausen. Leider ein gewaltiges Gefälle, das die Oberschenkel gehörig stresste. Hinzu kam das unebene Kopfsteinpflaster. Ich hatte kaum Gelegenheit die Anfeuerungen der zahlreichen Zuschauer im Ort zu genießen. Bei Kilometer 19 nun der letzte große Anstieg (130 m) zum Eisernen Anton. Unterwegs auf den Treppen in Lämmershagen (1 km Stau) spürte ich die Berge schon in den Beinen. Vom Eisernen Anton ging's dann bergab - sollte der Hermannslauf nun geschafft sein? - Nein! - Wieder eine Steigung in Sicht. Ich fragte eine Mitläuferin, wie viele Berge denn noch kämen? Sie versicherte mir, dies sei der letzte und die meisten würden hier nur noch hinauf gehen. Das war das richtige Stichwort für meinen Ehrgeiz: Gazellengleich nahm ich diese 40 m Anstieg, um die letzten Kilometer

Hermannslauf 2007

Geschrieben von: Administrator

Donnerstag, den 27. Dezember 2007 um 10:47 Uhr -

leicht bergab zur Sparrenburg in Bielefeld dann richtig genießen zu können. Schon früh hörte man den Jubel der vielen Zuschauer, die im Zielbereich Spalier standen. 500 m Zielgerade gesäumt von jubelnden Fans waren ein schöner Lohn für die Quälerei.

Leider wird man erst nach dem 10. Finish zum echten Hermann.

Für diesen unvergesslichen Tag bedanke ich noch einmal ganz herzlich bei Heiner und seiner Frau Rosi, die im Ziel auf uns mit kühlen Bier wartete.

Angelika