

# Hermannslauf – Vom Hermannsdenkmal zur Sparrenburg

## Hinweise für LäuferInnen

Entgegen der landläufigen Meinung verläuft der Hermannslauf nicht „weitestgehend auf dem landschaftlich reizvollen Hermannsweg“, sondern nur gut zur Hälfte. Bis Stapelage verläuft der Hermannsweg nahezu parallel, die Laufstrecke ist aber mindestens genauso schön. Den Titel „einer der schönsten Landschaftsläufe Deutschlands“ trägt der Hermannslauf in jedem Fall zu recht! Der Lauf führt durch anspruchsvolles, sehr hügeliges Gelände, auf dem sich die zurückgelegten Höhenmeter auf insgesamt etwa 570 summieren. Immerhin geht es „absolut“ bergab, da das Hermannsdenkmal gut 200 Meter höher liegt als die Sparrenburg.

Am Starttag werden rund 100 Busse zum Gymnasium am Waldhof geordert, die sich in langer Schlange vom Waldhof über die Neustädter Straße zur Hans-Sachs-Straße stauen. Hier steigen dann Scharen von LäuferInnen zu, die vorher schon in der ganzen Innenstadt an den bunten Hermannslauf-Kleidersäcken zu erkennen sind. Parkmöglichkeiten in der Innenstadt sind bereits jetzt knapp.

Anschließend erfolgt der Transfer zum Hermannsdenkmal. Um noch genügend Zeit zur Vorbereitung am Hermann zu haben, sollte die Busfahrt nicht nach 8:30 Uhr losgehen. Spätestens jetzt sollte es aufgehört haben zu regnen, damit die Stimmung sich dem Event angemessen verhält. Lockeres Aufwärmen und Schnuppern lippischer Wettkampfluft steht nun auf dem Programm.

Der Start am Hermannsdenkmal erfolgt in drei Startgruppen, die hintereinander aufgestellt werden. Startgruppe 1 startet um 11:00 Uhr, die zweite folgt um 11:05 Uhr und die dritte um 11:15 Uhr. Bis 10:45 Uhr sollten alle Gruppen ihren Startraum eingenommen haben. In nervöser Betriebsamkeit vergehen dann die letzten Minuten bis zum Start, die Schuhe werden zum x-ten Male geschnürt und die Stoppuhren gestellt. Die letzten Sekunden bis zum Startschuss werden lautstark mitgezählt. Unter tosendem Applaus von ZuschauerInnen und TeilnehmerInnen geht es nun los – allerdings zunächst nur im Schrittempo. Entsprechend der hohen TeilnehmerInnenzahl kann das Überqueren der Startlinie nämlich eine ganze Weile dauern (Gruppe 2 bis zu zwei Minuten, Gruppe 3 auch durchaus 5 Minuten und mehr).

Vor dem Hermannsdenkmal geht es nun rechts ab, wo sich der Weg deutlich verengt und das gerade begonnene leichte Traben wieder zum Gehen wird. Insbesondere wenn das Wetter an den Tagen vor dem Lauf schlecht war, sollte man hier aufpassen, um nicht neben dem Weg im Matsch zu versinken. Nach ein paar hundert Metern durch den Wald um das Denkmal herum trifft man nun wieder auf die Asphaltstraße, die nun Richtung Externsteine steil bergab führt (20% Gefälle!). Nach wiederum ein paar hundert Metern zweigt nach rechts der Wanderweg ab, wo es entsprechend auch wieder schmaler wird. Mittlerweile hat sich das Feld aber auch schon so stark in die Länge gezogen, dass es keinen Stau mehr geben sollte. Es geht weiter bergab, der Untergrund ist fest. Auf diesen ersten Kilometern sollte man sich nicht zu sehr von der Anfangseuphorie mitziehen lassen, damit man auf diesem langen Steilstück – 180 Höhenmeter auf drei Kilometern – nicht überpaced. Die paar Sekunden, die man meint, verlieren zu können, wenn man nicht das Tempo vieler anderer mitgeht, sind auf den nächsten 27km locker wieder rausgeholt!

Wenn es etwas flacher wird, taucht eine erste Siedlung auf (ca. 3,0km) und der Untergrund wechselt vorübergehend wieder zu Asphalt. Beim Abzweig auf den Wanderweg (ca. 4,0km) sollte man gleich die linke „Spur“ wählen, da rechts neben dem Wanderweg (fester Waldboden) kurz darauf der Reitweg (rechts/tiefer Sandboden) den LäuferInnen versucht, das Leben schwer zu machen. Achtung, der linke Weg ist im Gegensatz zum Reitweg z.T. sehr schmal, so dass Überholen an manchen Stellen unmöglich ist!

Anschließend (ca. 5,5km) geht es für etwa 200m auf die Verbindungsstraße (Asphalt) zum Truppenübungsplatz, bevor es nun das erste Mal relativ lang und steil bergauf geht (etwa 80 Höhenmeter auf 1,5km Waldweg). Es geht nun zwischen Allhornberg und Großem Ehberg hindurch bis auf 299m (7,0km). Vom Gipfel geht es nun ebenso steil und lang wieder bergab und man gelangt auf den Truppenübungsplatz. Auf der breiten Betonpiste stehen auf der gesamten Länge viele ZuschauerInnen und hier ist auch die erste Verpflegungsstelle (ca. 8,5km). Am Ende der etwa einen Kilometer langen Panzerstraße werden die ZuschauerInnen immer mehr und man läuft zum ersten Mal durch ein dichtes Spalier. Hinter der Panzerbrücke geht es rechts wieder auf den Wanderweg, der dem Sperrzaun des Übungsplatzes noch eine Weile folgt. Es steigt hier ganz leicht an und der Boden ist wieder tiefer (Sand), dafür hat man eine herrliche Aussicht über die Senne. Anschließend geht es wieder in den Wald, der hier sehr dicht ist und auf Lichtungen die hoffentlich scheinende Frühlingssonne die Luft ganz schön aufheizt und staut.

In der Stapelager Schlucht (kurzes Stück auf Sandboden), ab wo endlich das legendäre „H“ auf die Bäume gepinselt ist, befindet sich die zweite Verpflegungsstation (ca. 13,3km). Hier heißt es, die Speicher für den kurz danach beginnenden Tönsberg zu füllen. Einen guten Kilometer hinter Stapelage ist der Fuß des Tönsbergs erreicht. Hier beginnt nun eine wirklich lange und sehr selektive Steigung mit 80 Höhenmetern auf etwa einem halben Kilometer. Einen weiteren knappen Kilometer geht es gemäßigt weiter bergan, bis die Schutzhütte auf dem Tönsberg nach gut der Hälfte des Rennens (ca. 16,0km) erreicht ist. Mit 333m ist der Tönsberg der höchste Punkt der Strecke zwischen Hermannsdenkmal und Sparrenburg. Auf dem Kamm des Tönsbergs hat man eine herrliche Aussicht zu beiden Seiten, bei starkem Wind und Regen kann es oben allerdings auch empfindlich kalt werden.

Zwangsläufig geht es danach eine schöne Weile bergab. Standen schon beim Aufstieg zum Tönsberg viele ZuschauerInnen, so werden es mehr, je weiter es bergab geht. Ab dem Berggasthof läuft man zunächst wieder ein Stück auf Asphalt. An der Kumpstonne (alter Windmühlentumpf) steht ein erster Lautsprecherwagen und möglicherweise liegen hier noch die verkohlten Reste des Osterfeuers. Ab hier und durch Oerlinghausen wechselt der Belag zu holprigen Kopfsteinpflaster – insbesondere auf dem oberen Steilstück muss man höllisch aufpassen, dass man sich nicht auf den unebenen Steinen vertritt! In einer 180°-Schleife geht es nun in den Ortskern, wo sich die dritte Verpflegungsstelle befindet (ca. 17,8km). Im Ort stehen die ZuschauerInnen in dichtem Spalier wie in Alp d'Huez, so dass ein echtes Gänsehautfeeling entsteht. Auch hier sorgt ein Lautsprecherwagen für zusätzliche Stimmung.

Nach Überqueren der alten Verbindungsstraße nach Lippereihe und Unterqueren der neuen Tunnelstraße geht es wieder in den Wald ins Schopketal. Hier ist nach gut 150 Höhenmetern auf etwa drei Kilometern stetem Bergab-Lauf der tiefste Punkt der Strecke (ca. 18,7km, 176m) zwischen Start und Ziel erreicht und alles beginnt quasi noch mal von vorn. Jäh geht es nun auf steinigem Waldweg bergan und obwohl es nur etwa 40 Höhenmeter sind, haben diese es nach dem langen Gefälle so richtig in sich und lassen gerade auf den ersten Metern die Muskeln hart werden. Zwischen Wald und Feldern hat man zunächst einen guten Blick nach vorn und wundert sich, dass so viele LäuferInnen noch vor einem platziert sind. Hat man diesen übersichtlichen Punkt dann selbst erreicht und schaut rechts über die Schulter, darf man sich freuen, dass noch mindestens genau so viele LäuferInnen hinter einem kommen! An zwei Pferdehöfen im Wald vorbei beginnt an der Sandgrube in Lämershagen (Naturschutzgebiet) mit dem Wandweg wieder ein Stück Teerstraße (20,87km). Der Wandweg, etwa 30 Höhenmeter bergan und ebenso viele wieder bergab, führt durch ein ruhiges Wohngebiet, wo die AnwohnerInnen Wasserwannen zur Kühlung bzw. bei sehr warmem Wetter auch schon mal einen Gartenschlauch aufstellen. Nun folgt man für etwa 300m der Lämershagener Straße und quert die Autobahn A2 (22,40km, 227m). Hier stehen wieder jede Menge ZuschauerInnen und hier befindet sich eine inoffizielle Verpflegungsstelle eines Getränkeponsors. Da diese Verpflegung privat betrieben wird, sollte man sich allerdings nicht darauf verlassen, dass für alle 7000 LäuferInnen ausreichend Getränke vorhanden sind!

Gleich hinter der Autobahn führen rechts in den Wald hinein die berühmt-berüchtigten Lämershagener Treppen. 45 Höhenmeter werden hier auf kurzer Distanz mit 130 Treppenstufen überwunden. Die Stufen gliedern sich in zwei Bereiche: zunächst sind es 85 Stufen, dann geht es nach links - unter den Hochspannungsleitungen hindurch für etwa 80 Meter etwas flacher -, bevor weitere 45 Stufen wieder steil bergan führen. Auf einer kurzen Bergab-Passage hat man dann einen Moment Zeit, wieder zu Puste zu kommen. Ab hier sind es noch etwa acht Kilometer bis zur Sparrenburg.

Nach dieser erneuten Schlüsselstelle geht es kontinuierlich weiter bergan auf festem und gut zu laufendem Waldweg, unterbrochen von drei kürzeren Schotterstücken. Nach einer kurzen Steigung hinter einem Umspannhaus ist der Sendemast der britischen Armee erreicht (24,42km). Ab hier ist der Weg bis zur Osningstraße gepflastert. Vom Sender sind es etwa 300m bis zum Aussichtsturm „Eiserner Anton“ (309m). Kurz dahinter ist die vierte und letzte Verpflegungsstelle. Vom „Eisernen Anton“ bis zur Osningstraße stehen wieder reichlich ZuschauerInnen. Das letzte Stück bis zur Osningstraße (25,60km, 258m) geht es einen knappen Kilometer steil bergab – bevor es nach Querung selbiger ebenso steil wieder bergauf geht! Diese letzte heftige Steigung hat es wirklich in sich, zumal Hermannslauf-Neulinge überrascht sind, dass hier eine weitere Passage von Treppenstufen den Weg zur Sparrenburg „versperrt“. Hier sind es zwar nur etwa 30 Stufen, die einem aber fünf Kilometer vor Ende des Laufes noch mal alles abverlangen. Nach der Kuppe hinter den Stufen wird es gemäßiger, allerdings steigt der Weg weiter an bis auf 299m (Spiegelberg) und damit zur wirklich letzten großen Erhebung vor der Sparrenburg.

Bis zur Bodelschwingstraße (Restaurant Habichtshöhe, 27,90km, 213m) geht es nun bergab. Von der Habichtshöhe bis zum Otto-Riethmüller-Haus, von wo die jugendlichen BewohnerInnen die Laufstrecke mit hübscher Rockmusik beschallen, ist der Weg wieder asphaltiert, bevor es zum letzten Mal wieder in den Wald und für wenige Hundert Meter auf Waldboden geht. Von hier sind es noch etwa 2,5km bis zum Ziel und es geht nach wie vor weiter leicht bergab. Am Grenzstein zum 52. Breitengrad beginnt wieder Asphalt. Hinter dem Teich vom Hotel Brand's Busch (187m) geht es zum letzten Mal für einen kurzen Moment bergan (196m), bevor die letzten gut 1500 Meter auf der Promenade beginnen.

Wer auf der Promenade noch immer bei Kräften ist, kann jetzt den Endspurt beginnen. Je näher man der Sparrenburg kommt, desto mehr Zuschauer stehen am Streckenrand. Auf der gesamten Promenade kann man schon die Lautsprecheransagen aus dem Zielbereich hören. Und nur wenig später, etwa 300 Meter vor der „Schönen Aussicht“, sieht man auch schon das Zielbanner. Der Zielkanal ist auf den letzten 200-300 Metern mit Absperrgittern abgesperrt, weil hier das Zuschauergedränge so groß ist, dass kein Durchkommen mehr für die LäuferInnen wäre. Ein letztes Lächeln für Presse und ZuschauerInnen – und die Ziellinie ist erreicht! Mit etwas Glück, durch einen imposanten Zielspurt oder durch sonstige auffallende schauspielerische Einlagen wird man vielleicht sogar noch vom Ziel-Moderator per Lautsprecherdurchsage begrüßt. Bei der Zeitanzeige übrigens nicht erschrecken: Die Uhr läuft seit der ersten Startgruppe, StarterInnen aus den Gruppen zwei und drei können also beruhigt fünf bzw. 15 Minuten abziehen.

Da die Laufzeit seit einigen Jahren mittels Chip gemessen wird, gibt es keinen Stau mehr vor dem Zieleinlauf. Gleich hinter dem Zielstrich bekommt man die Finisher-Medaille umgehängt und wenige Meter weiter stehen die Verpflegungstische mit Tee, Wasser, Elektrolytgetränken, Bananen und Orangen. Wer schnell Nachschub braucht, sollte nicht gleich am ersten Tisch anstehen, sondern an den Schlangen vorbei zu einem der nächsten gehen, da es dort erfahrungsgemäß deutlich leerer ist.

Hinter den Versorgungstischen ist der Raum wieder für ZuschauerInnen geöffnet und spätestens jetzt gibt es kein Durchkommen mehr. Zur Kleiderausgabe geht es rechts vor der Sparrenburg hinunter und dann links unter der Brücke durch. Hier stehen auch die gut besuchten Massagezelte.

Wer nun FreundInnen und Bekannte treffen will, sollte vorher am besten einen genauen Treffpunkt vereinbart haben oder sich per Handy verständigen. Hinter dem Zielbereich gibt es selbstverständlich auch jede Art von sonstiger Verpflegung zu erwerben. Die Siegerehrung findet auf der Wiese vor der Brücke etwa gegen 15:00/15:30 Uhr statt. Vorsicht ist zum guten Schluss noch mal beim Abstieg von der Sparrenburg geboten, da sich auf der steilen Straße das erste Mal der Muskelkater in den Waden zu Wort meldet...