

Der Hermann aus Läuferperspektive



von Detmold

nach Bielefeld

Die gute Vorbereitung ist das eine, die Unterstützung durch die tausenden Zuschauer und die Versorgung mit Flüssigkeit das andere: An vielen Stellen des Hermannslaufes trägt vor allem die Unterstützung vom Streckenrand die Teilnehmer noch ein Stückchen schneller und selbstbewusster Richtung Ziel und lässt müde Muskeln plötzlich wieder vor Stärke strotzen. Während es am Start kribbelt und der Körper sich noch gut anfühlt (Foto oben links), ist spätestens an der Panzerbrücke die tatkräftige Unterstützung an der Laufstrecke nötig – für die große Stimmung legen sich dort selbst die Kleinsten ins Zeug (oben rechts).

Genau so wie die vielen freiwilligen Helfer, die alle Teilnehmer mit Getränken versorgen, denn spätestens vor den Lämmershagener Treppen (unten links) braucht der Körper wieder viel flüssigen »Treibstoff« wie Wasser, isotonische Getränke oder Tee. Ein Selbstläufer wird die Strecke dadurch zwar nicht, aber immerhin gibt es eine äußerst motivierende Perspektive: den Zieleinlauf. Tausende erwarten die Läufer dort stundenlang nach der Quälerei über 31,1 Kilometer und feuern sowohl die Sieger als auch die Letzten auf der Strecke an.



Olaf Stölting (42) und Lea (10) sind nur zwei der vielen Helfer, die an der Panzerbrücke zig Liter Tee, Wasser und Elektrolyte an die Läufer verteilen. Foto: Müller

Martin Sprenger, Sieger von 1988, hängt in 2:50:51 Stunden seinen Sohn Guido ab, der nach Wadenproblemen 3:33:24 Stunden benötigte. Foto: Bauer



Sechs mutige französische Claas-Mitarbeiter aus Paris und Le Mans machten sich gestern gut gelaunt am Hermannsdenkmal auf den Weg. »Wir freuen uns auf die Herausforderung und sind ganz gespannt«, sagte Florent Chapelle (Dritter von links). Foto: Tipp

Pfenningschmidt überrascht alle

28-jährige Lehrerin gewinnt den Klassiker im Teutoburger Wald

■ Von Sebastian Bauer

Bielefeld (WB). Die Erwartungen an ihre eigene Leistung hatte Silke Pfenningschmidt im Vorfeld bewusst klein gehalten. Dass die Hermannslauf-Siegerin 2011 sich selbst und ihre Erwartungen dann aber deutlich übertraf, war umso überraschender.

Durch die drittbeste Zeit (2:01:38 Stunden), die je eine Frau beim Hermann erlaufen konnte, sicherte sich die 28-Jährige gestern mit großem Vorsprung vor der russischen Profi-Athletin Zhanna Vokueva (2:04:54 Std.) und der neuseeländischen Topläuferin Anna Frost (2:05:41 Std., beide Team Salomon) den Titel beim Klassiker durch den Teutoburger Wald. Nur Doris Koslowski war bei ihren Siegen 1992 (1:59:27 Std.) und 1994 (2:00:24 Std.) schneller als Überraschungssiegerin Pfenningschmidt.

»Ich muss das jetzt erstmal sacken lassen. Momentan weiß ich glaube ich noch gar nicht, was heute eigentlich passiert ist«, staunte Pfenningschmidt im Ziel selbst über ihre sensationelle Leistung.



Nur eine Frau war bisher schneller als Silke Pfenningschmidt.

tung. Die ist um so beeindruckender, weil die frühere Kurzstrecklerin erst seit zwei Monaten in einem Verein läuft (SV Brackwede) und damit noch spezielleres Training erhält. »Deshalb wollte ich meine Erwartungen von Anfang an nicht zu hochschrauben«, erklärte die Bielefelderin.

Ihr Trend zeigt jedenfalls ganz klar nach oben. Nach den Starts 2004 (Platz 75, 2:44:18 Std.), 2006 (9., 2:21:52 Std.) und 2007 (2.,

2:09:52) ist sie im Jahr 2011 nach einer ständigen Steigerung an der Spitze angekommen. Und um die musste sie gestern zunächst kämpfen. Vor allem die Russin Vokueva ließ nicht locker und lieferte sich mit Pfenningschmidt viele Kilometer lang einen engen Zweikampf auf der 31,1 Kilometer langen Strecke. Erst beim Eisernen Anton (Kilometer 25) telefonierte Thomas Knoke vom Begleitfahrrad ins Ziel, dass sich die spätere Siegerin nun einige hundert Meter absetzen konnte. »Ich war durch die Begleitung ständig über die Zeit und den Abstand informiert. Nach dem Eisernen Anton wusste ich dann, dass ich es schaffen kann«, erzählte Pfenningschmidt.

Damit haben sich die vielen frühen Trainingseinheiten der Lehrerin gelohnt. Jeden Morgen klingelte um 5.15 Uhr der Wecker, es folgten 20 Kilometer durch den Wald, ehe die 28-Jährige zu ihrem Unterricht (Deutsch, Biologie, Englisch) am Friedrich von Bodelschwingh Gymnasium erschien.

Dort muss die Siegerin heute nicht antreten. Nach ihrem Triumph gibt es passenderweise Osterferien. So konnte sie gestern die Feier des runden Geburtstags ihres Trainers und ihren größten Erfolg in vollen Zügen genießen.



An der Strecke aufgelesen

Von Hans Peter Tipp

Nächtliche Randalie

Christian Dopheide übernahm beim Hermannslauf die Regie, weil Cheforganisator Jürgen Schulz erkrankt kurzfristig ausgefallen war. Einziges Ärgernis waren die Zerstörungen, die einige Randalierer nachts mit einem Auto an der Bühne vor der Sparrenburg angerichtet hatten. Dopheide: »Im nächsten Jahr werden wir einen Wachdienst beauftragen müssen.«



Geburtstag

Meike Tillmann vom SSV Beverungen-Wehrden feierte gestern wie der Hermannslauf den 40. Geburtstag. Ihr Lauf über 31,1 Kilometer in die Arme ihrer Familie dauerte etwas weniger als drei Stunden. Genauso wie es geplant war.



Comeback zum Jubiläum

Die vierfache Siegerin Doris Koslowski ist als Siebte im Ziel

Bielefeld (WB/tip). Alte Liebe rostet nicht: Anfang der neunziger Jahre war Doris Koslowski die überragende Hermannsläuferin. Von 1990 bis 1994 gewann die Detmolderin vier Mal das Rennen im Teutoburger Wald. Noch immer ist sie die einzige Frau, die dafür weniger als zwei Stunden brauchte.

17 Jahre nach ihrem letzten Erfolg kehrte die Physiotherapeutin gestern auf jene Strecke zurück, auf der sie ihre größten Erfolge feierte. Ein Comeback hatte sie sich immer mal wieder vorge-



Hermannslaufhelden: Doris Koslowski und Robert Schulz.

nommen, es aber genauso oft dabei belassen. Zum 40. Laufgeburtstag nahm Doris Koslowski sich nun selbst beim Wort. Sie sei gekommen, um zu gratulieren, sagte die Physiotherapeutin, die im Vorjahr 50 geworden war. Doch das war nicht der einzige Grund: »Ich wollte zeigen, dass ich auch mit 40, 50 Wochenkilometern das Ding noch rocken kann.« Das gelang ihr als Siebte mit Bravour, und als dann auch noch der unbestechliche Robert Schulz die Altkickerin drückte, war es endgültig ein wunderbarer Tag.

»Nächstes Jahr wird trainiert«

Begeisterung bei der dreifachen Siegerin Heike Mohn

Bielefeld (WB/tip). Sie war so aufgedreht wie bei ihren drei Hermannslaufsiegen, die sie zwischen 1999 und 2002 gefeiert hatte. Heike Mohn stürmte gestern lächelnd und jubelnd als Zehnte ins Ziel, obwohl die 44-Jährige ohne gezielte Vorbereitung und besondere Ambitionen zum Hermannslauf angetreten war.

Die letzten Meter auf der Promenade nahm sie ihr sechsjähriges Töchterchen Pia an die Hand – ihren ganzen Stolz. Der Kleinen hatte sie eigentlich versprochen, nachdem sie sich mit



Heike Mohn mit ihrer Tochter Pia. Foto: Schwabe

dem Start beim New York Marathon einen Traum erfüllt hatte, mit dem Training noch kürzer zu treten. Doch die Bielefelderin kann es einfach nicht lassen. Schon mehrfach hatte sie ja auch das Ende ihrer Hermannslaufkarriere verkündet. . .

Nachdem sie gestern auf den letzten Kilometern noch zwei Konkurrentinnen überholt hatte und vor ihrem Mann im Ziel war, hörte sich das aber ganz anders an. »Nächstes Jahr trainiere ich wieder«, meinte Heike Mohn: »Meine Tochter hat es mir schon erlaubt.«

Bode hat genug

Jörg Bode, Ex-Armee, verbesserte seine Debützeit des Vorjahres (3:06:33 Stunden) gleich um fast 20 Minuten (2:46:44).

»Nochmal mache ich es aber wohl nicht. Es ist einfach eine Quälerei. Wenn ich wieder starte, dreht mir meine Frau wahrscheinlich den Hals um«, erklärte der 41-Jährige.

