

# OWL läuft bei Kaiserwetter



Von Gregor Winkler

■ **Bielefeld.** Als Hilde Aders nach 2:06,41 Stunden ins Ziel gekommen war und ihren Siegerkranz entgegen genommen hatte, gab sie wie immer artig und in einwandfreiem Deutsch mit sympathischem skandinavischen Akzent Interviews. Und zahlreiche Läufer hielten kurz inne, klopfen ihr auf die Schulter oder flüsterten ihr ein kurzes „Glückwunsch“ ins Ohr. Die jetzt dreifache Siegerin aus Norwegen ist beliebt und sie genießt ihre Popularität beim OWL-Kulturlauf: „Wenn du diese Stimmung an der Strecke mitbekommst, da kannst du gar nicht negativ denken“, rief sie lachend in die Mikrofone und Blöcke der Medien.

Aders wirkte nach ihrem Hat trick regelrecht aufgetaut. Kein Wunder, denn „bei uns in den Bergen lag in diesem Jahr so viel Schnee, dass man gar nicht trainieren konnte“, beschrieb sie die Situation rund um ihre Heimatstadt Tromsø. Aus der Kälte des Nordens in den ersten warmen Frühlingstag Ostwestfalens – für Aders war der Wetterumschwung kein Problem: „Der kühle Wind war ganz angenehm“, meinte sie. Der dritte Erfolg in Serie also Formsache? Das beantwortete die 26-Jährige mit einem langgezogenen „Nööö“ und machte dabei große Augen: „Du weißt bei diesem Lauf nie, wie weit die Anderen hinter dir sind. Aber meine Fahrradbegleiter haben mir vier, fünf Kilometer vor dem Ziel signalisiert, dass es wohl reicht.“ Sie hielt das Tempo und siegte in ihrer zweitbesten Zeit. Nur im Vorjahr war sie bei Hagel und Kälte schneller gewesen.

Hinter Aders entwickelten sich ebenfalls recht klare Verhältnisse. Stephanie Fritzscheimer vom TSVE Bielefeld wurde in 2:15,47 Stunden Zweite. Anders als die Siegerin schien die

## Hildes Hat trick

**Frauen:** Die Norwegerin Aders gewinnt zum dritten Mal in Folge den Teuto-Klassiker. Fritzscheimer wird erneut Zweite. Genrich mit 39 Jahren erstmals auf dem Treppchen



**Der dritte Kranz:** Rudi Ostermann vom TSVE dekorierte Siegerin Hilde Aders auf der Zielgeraden. FOTO: SARAH JONEK



**Haben sich ganz doll lieb:** Die Zweite Stephanie Fritzscheimer (l.) und die Dritte Melanie Genrich. FOTO: SARAH JONEK

Lokalmatadorin schwer gezeichnet, musste sich zunächst kurz hinlegen und versorgen lassen. „Ich hatte ganz schwere Beine und schon nach zehn Kilometern das permanente Ge-

fühl, Durst zu haben. Das ist ein ganz schlechtes Zeichen. Aber ich habe ja auch einen Dickkopf und will mich dann da durchkämpfen“, meinte sie nach einer kurzen Erholungs-

phase mit immer noch gequältem Gesichtsausdruck. Trotzdem reichte es zur neuen persönlichen Bestzeit und die zauberte auch irgendwann wieder das Strahlen ins Antlitz der TSVE-Athletin. „Ich bin super glücklich“, sagte Fritzscheimer.

Mit dem selben Satz kommentierte Melanie Genrich von der SV Brackwede ihren dritten Platz in 2:17,19 Std.. Vor wenigen Tagen war sie 39 Jahre alt geworden und musste sich in ihrer bisherigen Hermannslaufkarriere mehrfach mit Platz vier zufriedengeben. Sie beschrieb: „Diesmal bin ich einfach nur nach Gefühl gelaufen, ohne Druck und nur mit dem Ziel, durchzukommen.“ Im Schopketal hatte sie Fritzscheimer in Sichtweite, „aber keine Chance, ran zu kommen“, wie Genrich zugab. Die Bielefelderinnen hatten sich gemeinsam im Trainingslager auf Texel vorbereitet. Da war es der Zweitplatzierten auch ein Herzensanliegen, ihre Verfolgerin heftig zu knuddeln: „Es tut mir so leid, das wir nicht zusammen durchlaufen konnten“, sagte Fritzscheimer. „Ist doch gar nicht schlimm“, antwortete Genrich und beide verschwanden Arm in Arm in der Menge.

Viktoria Wilcox-Heidner hatte lange um Platz drei mitgekämpft, musste aber abreißen lassen und wurde hinter Jessica Volkmann (2:21,53 Std.) und Larissa Kraft (2:22,21 Std.) Sechste in 2:24,58 Std.

Während sich der Strom der Finisher über die sonnenverwöhnte Zielgerade schob, hatte Siegerin Aders doch die Dauernjacke übergezogen und suchte Vater, Schwester und Onkel. Sie waren als Wanderer, der Bruder als Läufer unterwegs. Die Familienzusammenführung ließ auf sich warten, doch spätestens bei der Siegerehrung werden sie ihre Hilde gefunden haben – natürlich ganz oben auf dem Treppchen.

## Laufen ohne Leiden

**Innige Liebe:** Arne Bensiék erzählt, wie er mit einer behutsamen Taktik seine Lust auf den Hermannslauf wiederbelebt hat. Die Vorfreude auf seinen nächsten Teuto-Klassiker ist bereits da

■ **Bielefeld.** Auf der Busfahrt von Bielefeld zum Hermannsdenkmal nach Detmold öffnet der Läufer sein Herz. Es sind die unausweichliche Nähe zu den Artgenossen und die nahenden Wettkampfschmerzen, die selbst schüchterne Exemplare ihre Schlachtpläne durch die Reihen flöten lassen. Zwei Männer Mitte 30, die sich gerade bekanntgemacht haben, sind schnell bei der entscheidenden Frage angekommen: „In diesem Jahr will ich vertikal ins Ziel kommen“, erklärt der eine mit ernster Stimme. Welche Arten zu Finishen er sonst noch im Repertoire hat, frage ich mich, halte mich aber diskret zurück. Man muss das mit der Nähe nicht übertreiben.

Vertikal, so stelle ich mir auch meinen Zieleinlauf vor. Mein Ziel ist ein „Hermann“ ohne Leiden. Es wäre der Erste. Zigfach habe ich in den vergangenen Jahren meinen Mut und meine Seele schon auf der Strecke zwischen Hermannsdenkmal und Sparrenburg beerdigt – mal schon im Schopketal, mal an den Lämershagener Treppen oder unterhalb vom Eisernen Anton. Mit jeder Jagd auf eine neue Bestzeit, jedem weiteren Quäl-Hermann ist meine Angst größer geworden, an denselben Stellen die selben Qualen zu erleiden.

Aber dieser sonnige Sonntag wird anders, er wird keine Rekordjagd, dafür wird er die dunklen Erinnerungen über-

schreiben und den Frieden besiegeln zwischen mir und den so tückischen 31,1 Kilometern. Statt nach dem Start das starke Gefälle von der Grotenburg hinunter zu fegen, trabe ich locker. Wie mit einer Handbremse laufe ich die ersten Kilometer, den großen Ehberg und die Panzerstraße, die am Ende kräftig ansteigt. Unentwegt werde ich überholt. Aber an dieser Stelle ist es weniger ehrenrührig als drei Kilometer vor dem Ziel, wenn man sich vor Erschöpfung auf den Wegesrand übergibt.

Nach 1:18 Stunden erreiche ich die Steigung hoch auf den Tönsberg. Langsamer war ich nie. Aber 1:18 sind nur drei Ziffern, getrennt von einem Doppelpunkt. Was zählt ist: Noch nie habe ich mich an dieser Stelle so gut und noch derart stark

gefühlt. Und jetzt erst beginnt das dicke Ende des Hermanns. An den steilsten Stellen gehe ich den Tönsberg. Die „Läufer“, die oben angekommen kräftig keuchen, überhole ich schnell wieder, weil ich mit der gesparten Kraft mühelos in meinen alten Rhythmus zurückfinde. Das bewährte Prinzip wiederhole ich im Schopketal und an den Lämershagener Treppen. Manche gehen inzwischen auch auf ebener Strecke. Vermutlich, weil sie vorher nicht an den Bergen gehen wollten und jetzt nicht mehr Laufen können.

Mit jedem Kilometer, den ich der Sparrenburg näherkomme, wächst meine Verwunderung darüber, wie schnell mir dieser „langsame“ Hermann vorkommt. Wie flux der Lauf vergeht, der sich auch vor Durch-

beißen und Durchleiden langziehen kann wie ein Kaugummi. Was habe ich mich manches Mal schon auf Schnecken-tempo bremsen müssen, um aufziehende Wadenkrämpfe zu bändigen! Vielleicht ist es ein wenig später als nötig, aber heute löse ich meine selbstgewählte Bremse fünf Kilometer vor dem Ziel. Natürlich sind meine Beine nicht mehr taufrisch, aber eben auch weit von Krämpfen entfernt.

Bis zum Ziel geht es fast nur noch bergab. Gute Voraussetzungen, um das Tempo anzuziehen und noch eine Zeit zu erreichen von unter 2:40 Stunden – meiner individuell empfundenen Schamgrenze. Das sind zwar ebenfalls drei Ziffern und ein Doppelpunkt. Aber irgendwo hört der Spaß auf. Bei meiner Schlussoffensive gleite ich vielleicht nicht wie das Messer durch die Butter. Aber eine solche Gier auf den finalen Spurt haben meine Beine noch nicht erlebt. Der vertikale Zieleinlauf durch das Spalier der Menschen ist ein Genuss. Wichtiger als die Zeit von 2:38 Stunden ist mir, dass ich die zweite Hälfte ein paar Minuten schneller gelaufen bin als die erste. Das ist mir bei 13 Teilnahmen zuvor noch nicht gelungen. Auch nicht, dass ich schon beim Überqueren der Ziellinie Lust hatte auf den nächsten Hermann. Hoffentlich vergeht das Jahr genauso schnell wie der Lauf.



**Taktik-Gedanken:** Beim Aufwärmen vor dem Hermannsdenkmal plagt Arne Bensiék noch die Ungewissheit, ob sein Plan aufgeht. FOTO: JONEK

wieder Marcus Biehl. Der Gewinner von 2000 und 2004 ist gemeinsam mit seiner Freundin Tanja Sattler gelaufen. Die Debütantin aus dem Saarland war mit ihrer gemeinsamen Zeit von 2:31 Stunden durchaus zufrieden. Wegen einer Oberschenkelverletzung hatte Biehl sein Tempo drosseln müssen und entschied sich deshalb, seine Freundin zu begleiten. „Das war mal eine ganz andere Perspektive“, sagt der 47-Jährige. „Endlich

habe ich mal die vielen Zuschauer wahrgenommen. Sonst bin ich ja immer auf Zeit gelaufen und mit diesem Tunnelblick unterwegs.“

Seinen 30. „Hermann“ innerhalb der vergangenen 30 Apriltage hat Georgi Angelov hinter sich gebracht. Der in Bielefeld lebende Ultraläufer aus Bulgarien unterstützte damit ein Benefizprojekt „Tandemläufer Brücke“ für Kinder aus Bethel die im Rollstuhl sitzen.