

Auf einen Walk im April 2021

„Mach doch keinen Hermann!“, diesen Ausspruch kennen wir in Ostwestfalen als Synonym für „die Sachen nicht zu kompliziert zu machen“ und „sich nicht so anzustellen“.

Im letzten Jahr passte der Ausspruch im wahrsten Sinne des Wortes. Und in diesem Jahr?

„Mach doch keinen Hermann!“, aber vielleicht einen anderen? In diesem Jahr kommt der Hermann – also der Hermannslauf – zunächst virtuell daher, um im Oktober als Herbstlauf an den Start zu gehen.

Zugegeben, ich tue mich etwas schwer mit virtuellen Läufen, es fehlen die Emotionen und die direkte Wettkampfbegegnung - vergleichbar mit den Geisterspielen in der Bundesliga. Wenn man es aber schafft, durch Berichte und Fotos für die Teilnehmer*innen eine Plattform zu bilden, so könnte doch so etwas, wie eine „gemeinsame“ Veranstaltung entstehen. Außerdem soll das Startgeld der virtuellen Läufe z.T. gespendet werden, um die Waldschäden des Klimawandels auszugleichen.

Für mich steht fest: „Ich werde den kleinen Hermann über 10 Kilometer mitmachen!“

Und so stehe ich an der eigentlichen Ziellinie auf der Promenade. Für mich ist sie heute Start- und Ziellinie: 5 Kilometer Richtung Hermann, dann heißt es den identischen Weg zurück zu walken. Der Wendepunkt wäre somit kurz nach der Gaststätte „Eiserner Anton“ erreicht – aber dazu später.

Innerhalb der Woche ist nachmittags nicht viel los auf der Promenade – kaum eine Menschenseele ist zu sehen. Nach wenigen Metern steigt die Strecke langsam, aber spürbar deutlich an und ich komme gleich ordentlich ins Schwitzen. Mir bleibt kaum Zeit, einen Blick über Bielefeld, den man jetzt, nachdem man einige alte Bäume entfernen musste, zu genießen. Wenn die Bänke stehen, werde ich es nachholen, verspreche ich mir.

Der erste Kilometer ist geschafft und das Ende der Promenade gleich erreicht und schon taucht er auf – der „kleine Tränenhügel“. Jetzt kommt er ganz friedlich daher - es geht ja auch bergab und noch befinde ich mich am Anfang des Wettkampfs. Warten wir ab, wie es mir auf dem Rückweg ergeht, wenn ich 9 Kilometer in den Beinen habe. Auf der Zufahrtsstraße zum Restaurant „Brands Busch“ steigt der Kurs weiter stetig an, außerdem heißt es vorsichtig zu sein – es könnten ja Autos entgegenkommen. Kurz nach dem Haus auf der rechten Seite geht's in den Wald und an der Schranke, an der ich mich immer frage, welchen Sinn sie hat, ist der zweite Kilometer geschafft. Endlich wird die Strecke etwas flacher und nach dem Riethmüller Haus führt sie sogar leicht bergab. Ich überquere die Bodelschwinghstraße, walke vorbei an der Habichtshöhe, jenem Restaurant mit dem heutigen Namen „Allegro“ und nun geht es richtig zur Sache! Ein heftiger Anstieg steht mir bevor: 400 Meter mit durchschnittlich 10 % Steigung! Oben angekommen, schlagen die Endorphine in meinem Kopf Purzelbäume. Ich bin umgeben von hohen Buchen, deren Äste ein dichtes Dach bilden. Dazu zwitschern die Vögel um die Wette. Glück kann so einfach sein! Kilometer drei ist geschafft!

Ich erreiche die Gierschkuhle, benannt nach dem Läufer R. Giersch, der 2019 beim Hermannslauf hier schwer stürzte, sich dank vieler Helfer wieder aufrappelte und schließlich ins Ziel lief, ohne Erinnerung an die letzten Kilometer. Hier zeigt der Klimawandel seine hässliche Fratze: Die südliche Flanke des Teutoburger Waldes ist völlig kahl. Wo im letzten Jahr hohe Fichten den Blick in die Ferne versperrten und Schatten spendeten, ragen vereinzelt noch ein paar Birken mahndend ihren Stamm nach oben. Der Hermannsweg ist mit tiefen Furchen durchzogen. Regenwasser der letzten Tage hat ihn fast weggeschwemmt. Meine vorherigen Glücksgefühle sind wie weggeblasen, ich könnte heulen. Wieder geht es steil bergauf – überhaupt kommt mir der Kurs seit dem Start wie ein Berglauf daher, aber ich muss ja auch wieder zurück.

Doch noch habe ich den Wendepunkt nicht erreicht, vorerst geht es geradeaus. Hier ist der Weg so wie man sich einem Waldweg wünscht. 5 Minuten später wird es aber heikel, ich habe die Kompression am Eisernen Anton erreicht – erst steil bergab mit losen Steinen, Wurzeln, Schwellen und Treppen, dann nach der Überquerung der Osningstraße steigt die Strecke gleich wieder steil an. Noch muss ich den Anstieg hoch, um dann an der Stelle, an der ein Waldweg rechts auf einen Parallelweg zum Hermannsweg abbiegt, umzudrehen.

Jetzt heißt es erst wieder steil runter, die Straße überqueren und hinein in den Anstieg mit Treppenstufen, Steinen und Wurzeln. Diese Kompression bildet beim richtigen Hermann die letzte große Herausforderung, doch auch jetzt nach gut 5 Kilometern ist dies nicht ganz ohne.

Ich bin jedenfalls heil froh, als ich oben angekommen erst einmal geradeaus walken kann. „Ab jetzt geht's nur noch bergab“, sage ich mir bei jedem Hermann und das gilt natürlich auch für meinen kleinen Hermann. Das bergab zu walken nicht unbedingt leichter ist, stelle ich wieder erneut fest. Ich muss höllisch aufpassen, nicht ins Straucheln zu kommen – erst recht an der Giersch-Kuhle. Hier erschwere lose Steine und der Hohlweg das Nordic Walken ungemein. Auch das Gefälle der Habichtshöhe erfordert höchste Konzentration. An der Gaststätte würden jetzt viele Zuschauer ein Spalier bilden und man würde quasi über die Bodelschwingstraße getragen. Heute muss ich mich selbst motivieren: Noch etwas über 2 Kilometer, auf geht's! Am Rietmüller Haus und an der Schranke vorbei erreiche ich die Straße, die in einer weiten Kurve mich zum „kleinen Tränenhügel“ führt. Wer sich den Hermann gut eingeteilt hat, der kann hier „Gas geben“ und viele Plätze gut machen. Wer hier auf der letzten Rille ankommt, für den wird der kleine Hügel zu Beginn der Promenade immer steiler. Da helfen dann auch die vielen Zuschauer nicht mehr.

Für mich ist es heute beängstigend still, einmal kräftig durchatmen und schon ist der kleine Tränenhügel geschafft. Es ist halt doch ein riesiger Unterschied, ob man 9 oder 30 Kilometer in den Beinen hat. Der letzte Kilometer auf der Promenade vergeht wie im Flug, es geht halt immer bergab! Noch flugs vorbei an der „Schönen Aussicht und ich habe mein Ziel erreicht.

Ich schaue auf die Uhr und sage mir: „Mach nicht so nen Hermann! Alles wird gut! Im Oktober können wir hoffentlich den ganzen Hermann als Herbstlauf gemeinsam genießen!“

Bis bald, wenn es wieder heißt: „Auf einen Walk“!

mit Martin Sprenger