



April 2021

Virtueller Hermannslauf



Maßlose Selbstüberschätzung oder Blödheit ohne Grenzen? Was auch immer mich dazu veranlasst, knapp einen Tag nach der für mich richtig guten Berglauf-Challenge den ersten Versuch beim „virtuellen Hermann“ zu unternehmen, es ist alles andere als eine gute oder gar vernünftige Entscheidung!



Virtueller Hermannslauf



1515

Robert



Positiv gesehen darf man konstatieren, dass ich mein Ziel immerhin erreiche. Aber wie?

Robert Rohregger – Langer Lauf



11:07 am Sonntag, den 18. April 2021 · Steinhagen, Nordrhein-Westfalen

Virtueller Hermannslauf - ein total verrückter Versuch

31,12 km

Distanz (?)

2:48:47

Bewegungszeit

5:25/km

Tempo

Höhenmeter

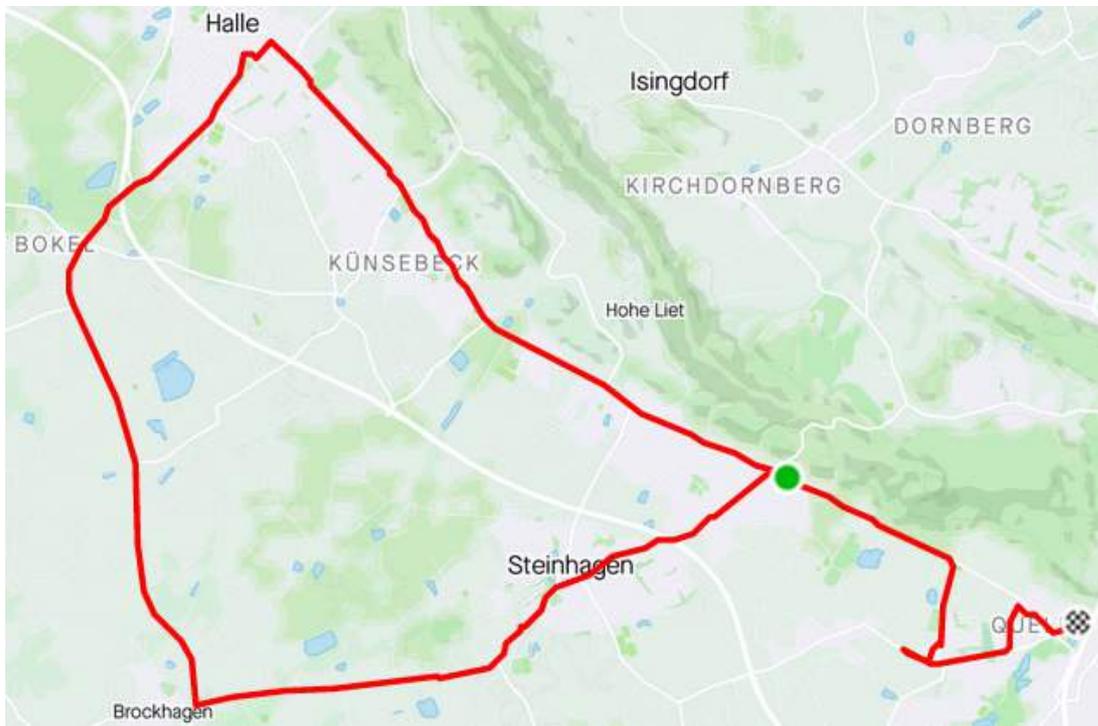
142m

Kalorien

Verstrichene Zeit

2:48:50

Nach der Maximalbelastung gestern gehts zwar auf dem leicht abschüssigen Weg nach Brockhagen noch ganz ordentlich los, doch schon an der Bundesstraße nach Halle schwinden die Kräfte allmählich und die Geschwindigkeit sinkt kontinuierlich. Ab Halle, gerade mal die halbe Strecke ist geschafft, gehen mir die Körner immer schneller aus. Von anfangs noch etwa 4.45er Kilometerzeiten sinkt mein Speed auf immer höhere 5er-Schnitte. Und das ist im Vergleich zu den letzten Kilometern, auf denen ich die sich ankündigende Erkältung bereits immer deutlicher verspüre, sogar noch richtig ordentlich.



Zwischenzeiten

KM	Tempo	Anstieg
1	4:39 /km	-23 m
2	4:42 /km	-15 m
3	4:50 /km	-10 m
4	4:48 /km	-5 m
5	4:52 /km	-4 m
6	4:52 /km	-6 m
7	4:52 /km	-4 m
8	5:04 /km	-1 m
9	5:03 /km	2 m
10	5:07 /km	3 m
11	5:02 /km	2 m

Gute Zeiten , ...

Zuletzt quäle ich mich für jeden Kilometer in Quelle gut 7 Minuten – geht ja gar nicht, ist heute aber leider nicht zu ändern.

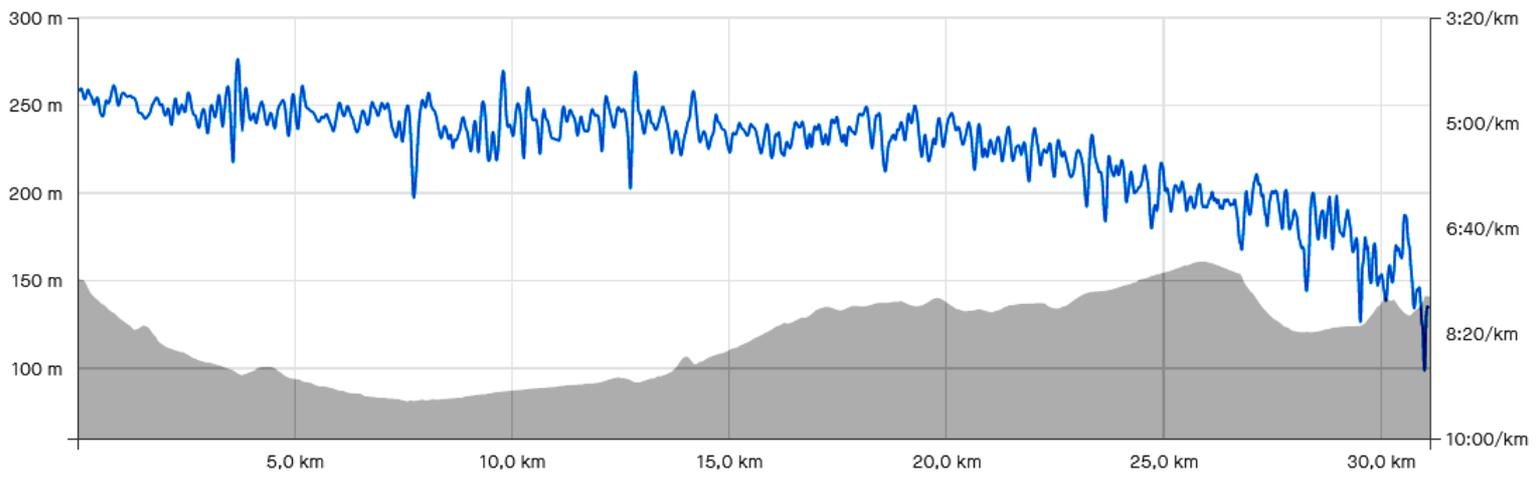
Um nicht ein zu peinliches Resultat in der Ergebnisliste stehen zu haben, werde ich mir am nächsten Wochenende noch einen zweiten Versuch gönnen müssen – zwar auf den allerletzten Drücker, aber hoffentlich in jeder Hinsicht „just in time“!

... schlechte Zeiten!

22	5:26 /km	5 m
23	5:32 /km	3 m
24	5:47 /km	7 m
25	6:01 /km	8 m
26	6:10 /km	6 m
27	6:22 /km	-17 m
28	6:15 /km	-23 m
29	6:40 /km	2 m
30	7:04 /km	13 m
31	7:25 /km	4 m
0,12	7:52 /km	1 m



Oh oh! Schlimmer gehts nimmer – was für ein irrwitziger Leistungsabbau!



Über 2.48 Stunden beim ersten Versuch! Das muss besser werden! Gar keine Frage! Jedenfalls will ich mir am letzten Aprilwochenende, das traditionell Jahr für Jahr dem originalen Hermannslauf vorbehalten ist, keinesfalls vorwerfen lassen müssen, nicht alles versucht zu haben. Vielleicht bringt's mir ja Glück, auf Tradition zu setzen?



Die Wettervoraussetzungen sind schon mal ziemlich gut: Mit 8 Grad ist es warm genug für kurze Ärmel, die Sonne scheint und wird für weitere Erwärmung sorgen. Nur der stetige Wind, dem ich, überwiegend an breiten Straßen laufend, ausgesetzt sein werde, stört. Dafür kenne ich jetzt ja die Strecke und habe keine anstrengende Berglauf-Challenge am Vortag in den Beinen. Gute Voraussetzungen also, mich um wenigstens 10 Minuten zu verbessern.



Selbstzweifel sind bei einem solchen Vorhaben nicht angebracht, sonst wird's ganz sicher nix. Optimistisch-schwungvoll will ich's heute wissen.

Heute will ich nichts dem Zufall überlassen und modifiziere meine Laufstrecke minimal. Es kann bestimmt nicht schaden, nach dem Lauf-ABC zuerst als Aufgalopp einige hundert Meter moderat bergab zu rennen. Und wenn ich zu Beginn etwa einen Kilometer mehr renne, darf ich mir die gleiche Distanz am Schluss natürlich sparen. Diese Idee gefällt mir noch mehr!

Wenn meine Strecke schon maximal langweilig ist, braucht's einen guten Plan, um erfolgreich zu sein. Meiner ist simpel: Wenn ich so lange wie möglich Kilometerzeiten knapp unter 5 Minuten auf die Straßenränder brenne, sollte mir eine Zeit unter 2.35 Stunden gelingen – nur knapp 20 Minuten über meiner immer noch bestehenden Allzeit-Hermannslaufbestzeit.

Pünktlich um 11 Uhr gehts los – das nächste Häppchen Tradition, sofern du regelmäßig aus Startgruppe A Richtung 'Sparrenburg' in Bielefeld flitzen darfst. Dazu ist beim richtigen „Hermann“ eine 2.30er Zeit nötig, doch wenn ich gesund bin, schaffte ich das eigentlich immer. Allerdings werde nicht einmal ich jünger ...

Auf dem Weg nach Brockhagen fehlt mir nicht viel an absoluter Konstanz. So wunderbar gleichmäßig bin ich seit Jahren nicht mehr gelaufen. Trotzdem lässt der mitunter heftige Seitenwind von rechts vorne, also Westen, die Frage aufkommen, ob mir das gegen den Wind nach Halle rennend auch noch einige weitere Kilometer

gelingt. Knapp wird's wie erwartet auf dem Weg über die Haller Autobahnbrücke. Obgleich ich nun nordwärts renne, bläst mir der Wind immer noch ins Gesicht und es geht lange bergauf. Trotzdem gelingt mir eine 4.56, das macht Mut!

Ab Halle darf ich wieder heimwärts laufen, doch mir fehlen noch 12 Kilometer, also wird Steinhagen nur eine kurze Zwischenstation auf meinem Weg zum Ziel in Quelle. Rückenwind gibt mir neuen Schwung. Endlich! Die folgenden Kilometer laufe ich zwar bewusst nicht wesentlich schneller, spare aber etwas Kraft. Unterdessen habe ich ein Polster von etwa 4 Minuten in Relation zur anvisierten 2.35er Endzeit. Geht da vielleicht noch mehr? Ich versuche mal, die zweieinhalb Stunden zu knacken!

Zwar bewege ich mich fortlaufend im geplanten Zeitkorridor, doch bereits in Amshausen dreht der Wind erneut und bläst mir schon wieder entgegen. Mist! Jetzt gehts nur noch mit eisernem Willen. Ich muss mein Tempo irgendwie halten.

Läuft! Auch gegen den Wind laufe ich ausschließlich 4er-Zeiten, was mir bei den Kilometern 27 bis 29 aufgrund der leicht abschüssigen Strecke natürlich auch etwas erleichtert wird. In Quelle ist klar, dass ich unter 2.30 Stunden finishen werde, sofern ich mir nicht noch blöderweise kurz vor knapp die Beine breche. Das herausgelaufene Zeitpolster ist groß genug, da brennt nichts mehr an!

Diese Euphorie trägt mich bis zur großen Queller Kreuzung. Jetzt müssten die 31,1 Kilometer eigentlich bald erreicht sein. Eigentlich, aber meine GPS-Uhr hustet mir was, verlangt noch einen knappen Laufkilometer. Wo kommt der denn jetzt her? Analog aller vorherigen Messungen einschließlich tausender Radkilometer müsste ich doch längst im Ziel sein!?!

Was soll's? Rechnen und lamentieren kann ich hinterher immer noch, jetzt hänge ich erst mal noch eine schnelle Freibadrunde dran, bis auch die blöde Uhr mit der Laufstrecke einverstanden ist.

Auch die letzten 170 Meter ziehen sich mehr als 250 Meter in die Länge. Was zum Teufel ist hier los? So wird's mit dem Unterbieten der zweieinhalb Stunden zwar mega-knapp, aber es gelingt! 2.29.57 Stunden! Boah, klasse!

Das Beste daran ist, dass die Spreizung meiner Kilometerzeiten lediglich zwischen 4.37 Minuten und 4.57 Minuten liegt – unabhängig von Steigung oder Gefälle, Gegen- oder Rückenwind. Viel besser als erhofft ... und doch so nutzlos, weil mir gute meine Laufform aktuell wegen der Absage oder Verschiebung aller geplanten Bewerbe ungefähr gar nichts bringt. Egal, genau wegen solcher Erfolge bin ich schließlich Sportler!

Nun noch 6 Kilometer nach Hause – ohne Zeitmessung im ganz langsamen Trab und, wenn ich schon mal hier bin, auf dem Weg dorthin kurz bei Mama einkehren, um ihr die neuesten Lauferlebnisse brandaktuell zu berichten.

Robert Rohregger – Wettkampf



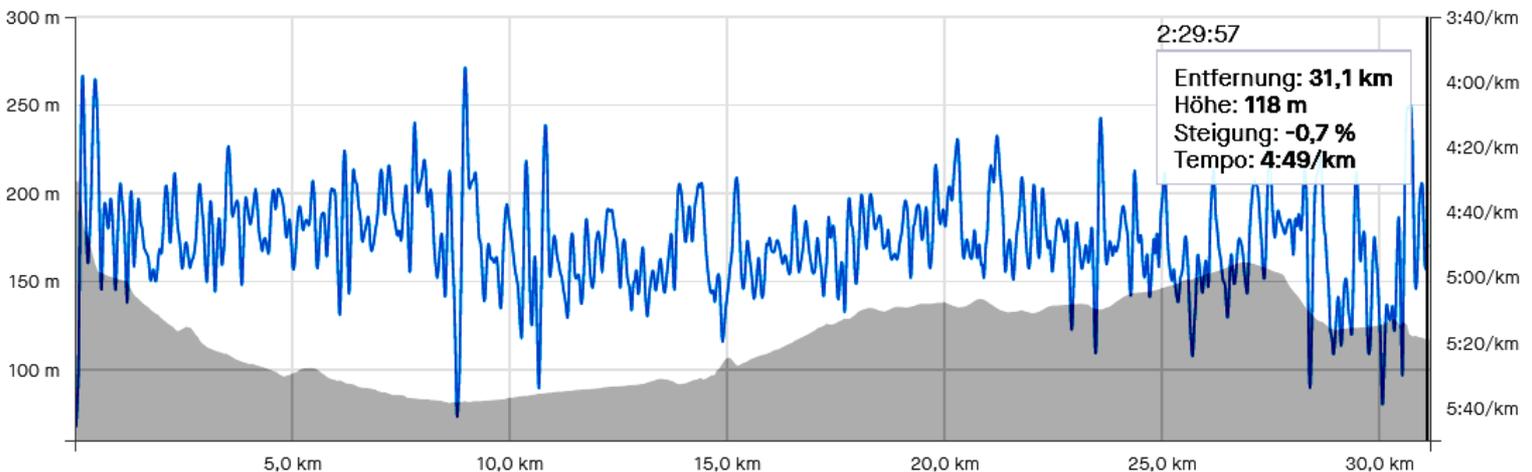
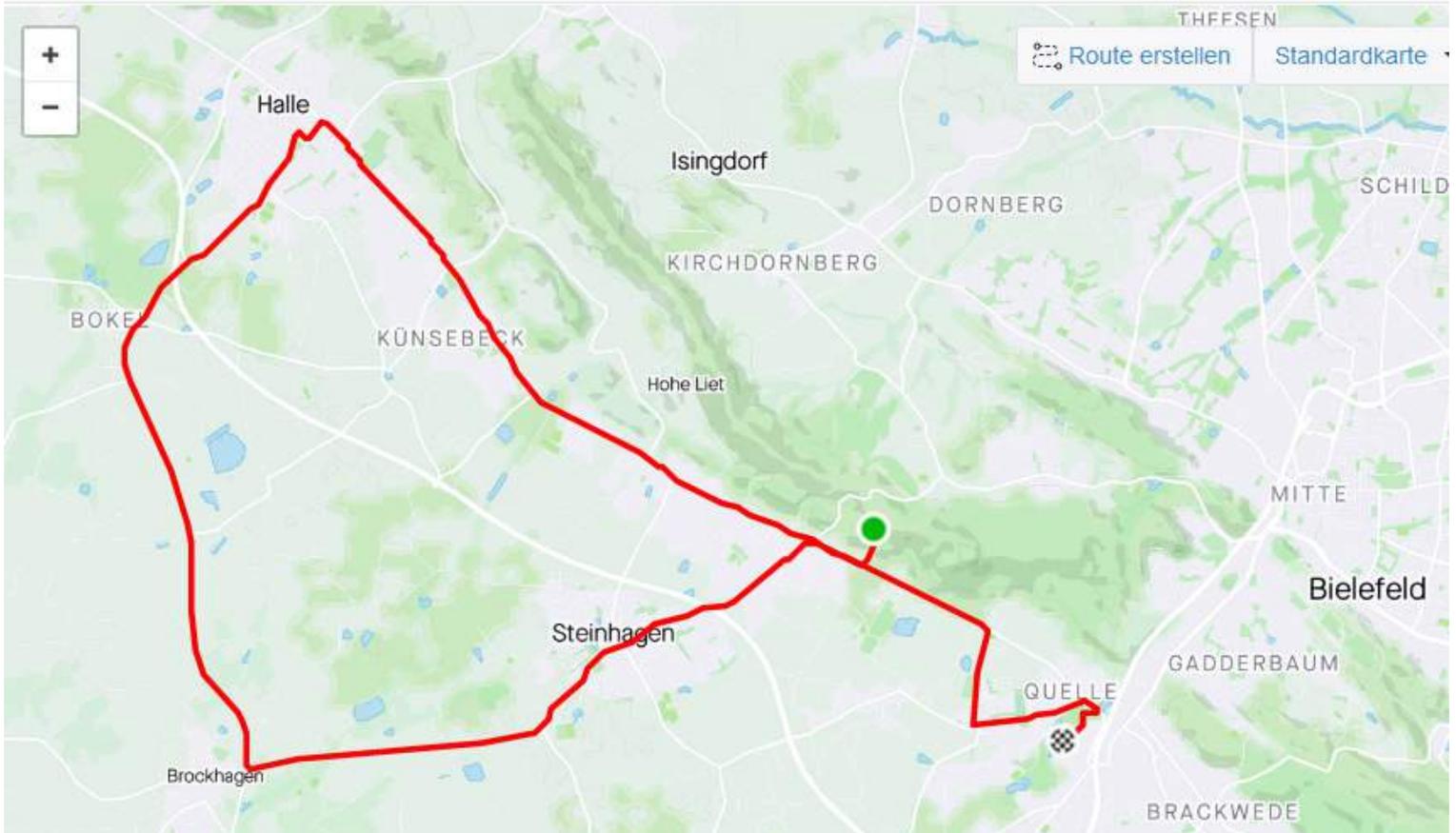
11:00 am Samstag, den 24. April 2021 · Steinhagen, Nordrhein-Westfalen

Volle Power: Virtueller Hermannslauf in 2.29.57 Stunden!

31,16 km 2:30:12 4:49/km
Distanz (?) Verstrichene Zeit Tempo

Höhenmeter 119m Kalorien
Bewegungszeit 2:30:09

Gefühlte Anstrengung: Maximalleistung



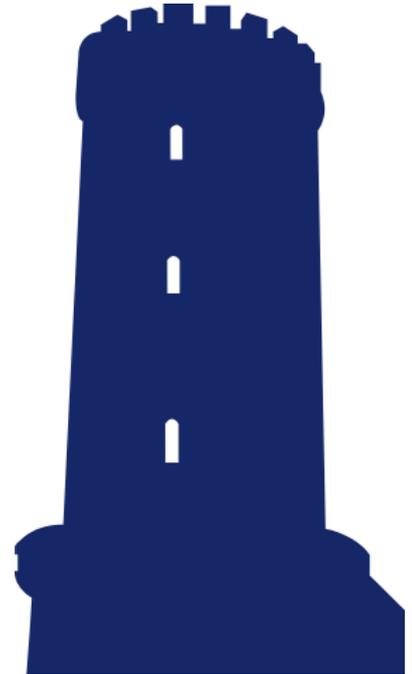
Offiziell 2.29.57 Stunden – damit kann ich prima leben! Auch wenn ich ganz genau weiß, dass mein Lauf aufgrund des Vorabkilometers spätestens kurz hinter der Kreuzung beendet sein müsste. Die Runde am Freibad vorbei hätte ich nicht mehr laufen müssen! Irre! Doch beweisen lässt sich das nur sehr schwer und da wir hier bei der Leichtathletik und nicht vor Gericht sind, gilt mal wieder: Was soll's?!?





Bei diesem virtuellen Hermannslauf bleibt es der individuellen Vorstellungskraft jedes Teilnehmers überlassen, sich beim Laufen gedanklich auf den Hermannsweg zwischen 'Hermannsdenkmal' und 'Sparrenburg' zu begeben. Der Fantasie sind bekanntlich keine Grenzen gesetzt und es bleibt ja immer noch die Hoffnung, dass wir im Oktober vielleicht tatsächlich wieder „in echt“ auf dieser Strecke rennen dürfen. Mein dann 36. „richtiger Hermann“ muss also noch ein Weilchen warten.

Konsequenterweise freue ich mich jetzt erst mal über einen großartigen virtuellen Hermannslauf in 2.29.57 Stunden ... und betrachte meine GPS-Uhr weiterhin als notwendiges Übel für virtuelle Wettbewerbe. Dennoch: Freude und Stolz über eine für meine Verhältnisse bärenstarke Leistung überstrahlen sämtliche Unzulänglichkeiten. Hurra!



Virtueller Hermannslauf 2021 Bielefeld, 26. März - 25. April 2021

Ergebnis von Robert Rohregger

Platz	42
M	40
Vorname	Robert
Nachname	Rohregger
AK-Platz	6
Altersklasse	M55
Nettozeit	02:29:57
Kategorie	31,1 km Hermannslauf
Sportverein	SV Brackwede / BSG Sparkasse Bielefeld



Urkunde

Virtueller Hermannslauf

31,1 km Hermannslauf

Robert Rohregger
SV Brackwede / BSG Sparkasse Bielefeld

02:29:57 h

40. Gesamtplatz männlich

6. Platz der M55

Bielefeld, 26.03. - 25.04.2021

Almuth Stief

Emre Atsür

Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V.
- Hermannslauf-Organisation -



 **Sparkasse
Bielefeld**

 **Neue Westfälische**

 **salomon**

Carolinen
Aus gutem Grund

HEIMAT
KRANKENKASSE

Virtueller Hermannslauf 2021

Bielefeld, 26. März - 25. April 2021

< 31,1 km Hermannslauf

Platz	M	W	Nr.	Vorname	Nachname	AK-Platz	AK	Zeit	Sportverein
1.	1.		895	Markus	Scheller	1.	M30	01:48:13	LG Ems Warendorf
2.	2.		539	Jan	Kerkmann	2.	M30	01:53:22	TSVE 1890 Bielefeld e.V.
3.	3.		726	Jan	Kaschura	1.	M35	01:56:59	Salomon Running Team / RunArtist Holzminden
					#	#	#	#	#
7.	7.		892	Konard	Schulz	1.	M55	02:00:07	Die Unbestechlichen
8.	8.		702	Elias	Sansar	1.	M40	02:00:54	TuS Eintracht Bielefeld
					#	#	#	#	#
14.	14.		195	Christian	Horn	1.	M50	02:09:42	LG Burg Wiedenbrück
15.	15.		267	Benjamin	Zingler	4.	M35	02:11:34	Volksbank Halle/Westf. eG
16.	16.		325	Christoph	Schneider	2.	M55	02:15:19	TSVE 1890 Bielefeld
17.	17.		115	Robert	Becker	3.	M55	02:16:38	TRI SPEED Marienfeld
					#	#	#	#	#
23.		1.	656	Annika	Herrmann	1.	W	02:18:37	LG Oerlinghausen
					#	#	#	#	#
28.		2.	584	Marlena	Götza	2.	W	02:23:46	SV Brackwede
29.	27.		570	Gregor	Glomm	3.	M50	02:25:25	LG Burg Wiedenbrück
					#	#	#	#	#
34.	32.		917	Frank	Henselmann	5.	M55	02:27:20	TuS Eintracht Bielefeld
					#	#	#	#	#
42.	40.		636	Robert	Rohregger	6.	M55	02:29:57	SV Brackwede / BSG Sparkasse Bielefeld
					#	#	#	#	#
44.	42.		902	Dario	Anselmetti	7.	M55	02:29:59	LC Solbad Ravensberg
					#	#	#	#	#
126.	112.		698	Volker	Haubrock	16.	M55	02:49:36	TSVE 1890 Bielefeld e.V.
					#	#	#	#	#
135.	118.		513	Werner	Ulber	21.	M50	02:51:19	LG Oerlinghausen
					#	#	#	#	#
478.	356.		320	Jan-Pieter	Bussemas		78.	M50	07:47:20
479.		123.	321	Sandra	Bussemas		17.	W50	07:47:20

Dieser Dienst wird bereitgestellt durch



Bitte beachten Sie auch die [Datenschutzerklärung](#).

Ein Sparkassen-Trio punktet mit guten Ergebnissen auf der einmalig angebotenen 10-Kilometer-Distanz für den 2021er LäuferCup – sofern dieser überhaupt nach dem schon ausgefallenen 2020er zustandekommen wird:

< 10 km Midi-Hermann

31.	25.		620	Marc	Weber		2.	M45	00:48:46	BSG Sparkasse Bielefeld
53.		14.	669	Ilka	Schneider		1.	W50	00:53:08	BSG Sparkasse Bielefeld
72.	51.		645	Daniel	Giersch		5.	M30	00:54:11	SV Brackwede