

5 Freunde und die läppischen 28 Sekunden...

Die kleine Laufgemeinschaft aus TUSEM Essen und TSV Kirchdorf erreicht mit einer homogenen Mannschaftsleistung nur knapp geschlagen Mannschafts-Silber! Schnellster im Team war **Stefan Losch** in 1:59:19h (12.ges./5.M40), gefolgt von **Jörg Steinmann** in 2:01:38h (19.ges./2.M30) und

Eike Steinmann

2:02:08h (20.ges./3.M30),

Khalid Ghazi

in 2:03:30h (26.ges./8.M40) sowie

Arne Westphal

in 2:06:30h (35.ges./5.M30).



Irgendwann im letzten Jahr wurde mal die Idee geboren, anstelle eines Frühjahrmarathons ein 5er-Team beim Hermannslauf, DEM Lauf für alle Westfalen, zu stellen und mal vorne mitzumischen. Neben den beiden Steinmann-Zwillingen Jörg & Eike als Initiatoren traten noch Stefan Losch, Khalid Ghazi (dankenswerterweise eingesprungen für einen verletzten Läufer)

26.04.09 - 38. Hermannslauf

Geschrieben von: Stefan Losch

und Arne Westphal vom TSV Kirchdorf zur 31,1km-Tortur vom Hermannsdenkmal zu Sparrenburg in Bielefeld an (550 HM Steigung, 750 HM Gefälle).

Ostwestfalen scheint die Wettkampfsonne für sich gepachtet zu haben, denn wie schon 2 Wochen zuvor in Paderborn zeigte sich das Wetter von seiner sonnigsten Seite bei Mittagstemperaturen um die 26°C. Aber das Problem hatten ja alle...

Bis zum Start war alles entspannt, Anreise, Zusammentreffen, Abholen der Startunterlagen und Bustransfer zum Hermannsdenkmal funktionierten reibungslos. Pünktlich um 11 Uhr ertönte der Startschuss und ein Schwall von fast 7000 Läufer/innen ergoß sich gen Bielefeld zu Sparrenburg. Direkt unter den Top 50 die Läufer unseres Teams. Da die ersten 4 Kilometer steil bergab gingen, preschten einige Wagemutige, von denen man später nichts mehr sehen sollte, nach vorne. Gewarnt von dem anspruchsvollen Streckenprofil ließ sich unser Team aber nicht aus der Ruhe bringen, auch wenn jeder schnell sein eigenes Tempo lief.

Zur Halbzeit auf dem Tönsberg nach einer kurzen, aber sehr knackigen Steigung lag Stefan schon auf Position 16. Trotz des gefühlten, moderaten Beginns sollte es aber spätestens ab Kilometer 22 wirklich anstrengend werden, das ständige Auf und Ab und der holprige Untergrund zermürbten, auch wenn die Zuschauer gerne "der kann ja noch lachen" oder "der hat aber noch einen guten Laufstil" von sich gaben. Größtes Manko war aber an diesem Tag, das die Sehne unter dem Fuß wieder zu zwicken anfing und die Bergabpassagen nicht voll ausgelaufen werden konnten. Wann verspürt man schon einmal den Wunsch, lieber bergauf zu laufen? Insgesamt blieb er aber noch unter der magischen 2-Stunden-Marke und bekam von einer Orga-Dame ein Küsschen auf die Wange. Ärgerlich, dass die Altersklasse M40 so stark besetzt war. Trotz Platz 12 im Gesamteinlauf wurde er dort "nur" Fünfter. Etwas irritiert ob der Zeit (2003 finishte er in 1:56:48h, wenn auch bei besseren Bedingungen) wurde er aufgeklärt, dass 2005 die Strecke um einige hundert Meter verlängert wurde.

Jörg und Eike liefen taktisch klug bis hinter Oerlinghausen, einem wahnsinnigen Stimmungspunkt etwa bei Kilometer 18, zusammen, bevor dann die Devise ausgegeben wurde, alles zu geben, was ging. Jörg hatte die größeren Reserven und finishte in 2:01:38h 30 Sekunden vor seinem Bruder und verbesserte seine Zeit aus dem letzten Jahr um ca. 3 Minuten.

Sehr stark war die Leistung von Khalid Ghazi. Trotz harter Trainingswoche und mangelnder Hermannslauferfahrung zeigte er in einem klugen Rennen die relativ stärkste Leistung des Tages. 2:03:30h sind für ein Debut eine Hausnummer. Damit war er ganz wichtig für das gute Mannschaftsabschneiden.

26.04.09 - 38. Hermannslauf

Geschrieben von: Stefan Losch

Last, but not least Arne Westphal vom TSV Kirchdorf, bei dem auch Eike zuhause ist. 34er Zeiten über 10km und eine Marathon-Bestzeit von 2:45h standen zu Buche, aber eine Verletzung im März hatte ihn etwas zurückgeworfen. Sein Hermann-Debüt verlief mit 2:06:30h aber auch sehr erfreulich.

Alles in allem ein schöner, anstrengender Tag und ein erfolgreiches Rennen. Nur das Tüpfelchen auf dem "i" in Form des Mannschaftssieges fehlte noch.

Weitere Informationen: [Veranstalterhomepage](#) | [nw-news.de \(Artikel, Fotos, Videos\)](#)