

(L)AUF INS LAND!

Von Silke Reinhard

„Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft“: Emil Zatopek, tschechische Langstreckenlegende und Mann klarer Worte, hätte an OstWestfalenLippe seine helle Freude gehabt. Gut und gerne 100 Volksläufe jährlich bewegen die Massen. Auf den Kamm des Teutoburger Waldes, über den Sand der Senne, ans Ufer der Weser – oder mitten durch menschenvolle Innenstädte. Genießen und Ankommen wollen die einen. Die anderen kämpfen um Punkte, Pokale und den berühmtesten Lorbeerkrantz der Region.

Der schönste Weg ins neue Jahr führt über den Gütersloher Silvesterlauf des örtlichen Postsportvereins von 1951. Für die Sieger zündet Hansi Müller traditionell ein Feuerwerk auf dem Kamphof, auf alle anderen wartet immer noch süßes Gebäck. Die Kulturveranstaltung durch den Rhedaer Forst läutet eine neue Saison im Volkslaufland OstWestfalenLippe ein. Den ersten Start überhaupt wagen, Grenzen austesten oder die eigene Bestzeit angreifen? Engagierte Ausrichter bedienen, wonach Anfängern und Arrivierten der Sinn steht. Quer durch die Kreise wartet ein breites Repertoire an Landschafts-, Berg- und Stadtläufen mit Streckenlängen von 3,2 Kilometern bis zur Marathondistanz. Zugegeben: Die 3,2 Kilometer klingen harmloser als sie sind.

Tatsächlich sind zwei davon nur mit knackigen 170 Höhenmetern zu haben – so wollen es der Kapenberg bei Höxter, der veranstaltende TuS Ovenhausen und zuletzt rund 50 Läuferinnen und -läufer mit einem Faible für Steigung. Doch vielerorts schnüren auch breitere Teilnehmerkreise die Schuhe. Beim Oetinghauser Volkslauf, mit dem das ganze Dorf sich und den Himmelfahrtstag feiert, muss für den Massenstart über 4,2 und 10 Kilometer traditionell die gesamte Breite des Sportplatzes her. Und das feine, familiäre Pfingstlauf-Meeting in Gütersloh hält neben flachen Strecken auch gleich noch eine spannende Extraaufgabe für Liebhaber und Spezialisten bereit: Es wartet die „Englische Meile“!

DER „HERMANN“ IST KULT

7.000 binnen weniger Stunden vergebene Startnummern können nicht lügen: Bei der Suche nach der herausforderndsten und schillerndsten Volkslaufveranstaltung der Region, kommt niemand am letzten Aprilsonntag und dem Hermannslauf vorbei. Im „Hermann“ stecken Strapaze und Erlebnis, viel Lokalpatriotismus und bereits in der Anfahrt jede Menge Kult: Mit ausgeklügelter Logistik geht es für das Teilnehmerfeld in Bussen von der Bielefelder City zum Hermannsdenkmal in Detmold. Von hier führt der Lauf in 31,1 Kilometern zurück zur Sparrenburg in Bielefeld. Egal, ob in unter zwei Stunden oder in mehr als drei – für 570 Höhenmeter und 710 Meter Gefälle brauchen alle im Feld Leidenschaft und Willensstärke. „Für viele in der Region ist ihr Läuferleben ohne den ‚Hermann‘ nicht komplett“, weiß Chef-Organisator Rudi Ostermann vom TSVE 1890 Bielefeld. „Man will sich ihm stellen und man will Teil davon sein.“ Wo sonst schon wird Siegerin und Sieger noch vor der Ziellinie ein Lorbeerkrantz umgehängt?

Für Hermannslauf-Novizin Petra Frank hätte im Jahr 2018 gut und gerne bei Kilometer 19 Schluss sein dürfen. Da war die Bielefelderin bereits über Waldboden und Beton gelaufen, über groben Asphalt, lockeren Sand und holpriges Kopfsteinpflaster. Sie hatte den berühmt-berüchtigten Tönsberg erklommen und war von jubelnden Menschenmassen durch Augustdorf und Oerlinghausen getragen worden. „Und dann beginnt unten im Schopketal quasi alles noch einmal von vorne.“ Die 127 Stufen der Lämershagener Treppen sind legendär, die letzten Kilometer ab dem Aussichtsturm „Eiserner Anton“ schier endlos. Für das Gefühl im Ziel findet Petra Frank bis heute nur zwei Worte: „Einfach unbeschreiblich.“

KÄMPFEN UM DIE CUP-KRONE

Einen langen Atem anderer Art benötigen die „Serientäter“. Seit Gründung der „OWL-Serie“ vor exakt 40 Jahren sind auch in OstWestfalenLippe viele Veranstaltungen in diversen Laufserien organisiert. Eine gute Einzelleistung ist hier nur von begrenztem Wert. Wer um den Cup mitsprinten will, muss gleich eine bestimmte Anzahl an Wettbewerben ins Ziel bringen.

MARATHON FÜR EINSTEIGER:

Der Baukasten-Lauf in Bad Salzuflen

Schon reif für die Maximaldistanz? Beim Bad Salzuflen-Marathon im Februar können die Teilnehmenden spontan auf der Strecke entscheiden, wie viele Kilometer es am fraglichen Tag sein sollen – oder können. 1.000 Meter sind einmalig nach dem Start und einmalig vor dem Ziel einzuplanen. Dazwischen ist im „Baukastensystem“ mindestens zwei Mal eine 8 Kilometer lange Runde durch den Bad Salzufler Forst zu laufen. Gewertet wird dann die jeweilige Zeit über 18, 26, 34 oder 42 Kilometer.

www.lc92.de



Belohnung im Ziel: Beim Gütersloher Silvesterlauf erhalten die erfolgreichen Teilnehmer Gebäck.

Jede und jeder spielt andere Stärken aus. Das Klassement bleibt in Bewegung, die Entscheidung spannend: Welche „Finisher“ schaffen über ihre Distanz und in ihrer Altersklasse den Sprung aufs Siegerpodest?

Die Hinzunahme der Kurzdistanz habe die Mühlenkreisserie im Norden OWLs vor einigen Jahren noch einmal deutlich aufgewertet, stellt ihr Organisator Oliver Neidiger zufrieden fest. „Die Strecken zwischen 4,6 und 6,5 Kilometern sind für Laufanfänger und Jugendliche ein idealer Einstieg. Weil wir nun für jedes Leistungsvermögen die passende Distanz im Angebot haben, melden sich inzwischen immer häufiger ganze Familien an.“ Die größte Veranstaltung der Mühlenkreisserie ist der Mindener Volkslauf durch die Weserwiesen mit zuletzt 1.200 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Welch zusätzlichen Rückenwind es auch den Ausrichtern geben kann, wenn sie sich für die gemeinsame Serien-Sache >>

Vom Hermannsdenkmal in Detmold geht es beim Hermannslauf 31,1 km bis zur Sparrenburg nach Bielefeld.

zusammen, zeigt eindrucksvoll der „Hochstift-Cup“. Bestzeitentauglicher Wöhler-Lauf „rund um die Aabach-Talsperre“, wunderschöner Residenz-Abendlauf mit Blick auf Schloß Neuhaus, respektinflößender Sachsenring beim Brunnenlauf Bad Driburg: Verwaltet von einem eigens gegründeten Hochstift-Cup e. V., machte die Serie zwischen Januar und Oktober 2018 nicht weniger als 23 Mal Station in den Kreisen Paderborn und Höxter. 867 Athleten bedeuteten einen neuen Teilnahmerecord – 95 Schülerinnen und Schüler sowie 502 Erwachsene beendeten die geforderten sechs bzw. acht Läufe!

LAUTER GUTE GRÜNDE

„Erst mal gut die 5 Kilometer schaffen, dann die 10 und nach ein paar Jahren vielleicht den ersten Halbmarathon angehen: Volksläufe eignen sich perfekt, um ins Laufen hineinzufinden und sich nach und nach höhere Ziele zu stecken“, findet Oliver Neidiger. Wer 90 Minuten am Stück im bergigen Gelände meistert, für den rückt auch der Hermannslauf schon in Reichweite. Petra Franks Ehemann Andreas, Leiter einer Trainingsgruppe beim TSVE, hat seit 1999 keinen „Hermann“ ausgelassen und stellt nicht allein sportlich Bereicherndes in Aussicht: „Nach 20 Jahren nehme ich inzwischen auch die Schönheit der Landschaft wieder voll wahr. Der Blick vom Kamm in Oerlinghausen, das ist was Wunderbares.“ Die Botschaft an alle Volksläufer im Land ist eindeutig: vorbeikommen, mitlaufen und entdecken!



NOCH MEHR LAUFSERIEN IN OWL +++ **Sport auf der Stadtautobahn:** Der über die Wintermonate ausgetragene Trail- und Road-Cup beginnt beim run & roll day auf dem sechsspurigen Bielefelder Ostwestfalendamm und endet in der „Classic“-Version mit keinem geringeren Event als dem „Hermann“. +++ **Samba in Isselhorst:** Stimmungsvolle Abendläufe wie die „Nacht von Borgholzhausen“ und die „Isselhorster Nacht“ sind die Spezialität des sechsteiligen Volksbanken Night Cup im Kreis Gütersloh. Fackelschein, Trommlergruppen und Partys am Straßenrand inklusive! +++ **Freitags in Lippe:** Nur drei aufeinanderfolgende Freitage im Juni sind für die Lippe-Sommer-Serie zu reservieren. Auf Strecken von jeweils rund acht Kilometern fühlen sich auch Laufeinsteiger wohl – und nach dem Finale um den malerischen Schiedersee kühlen die Füße in selbigem!



Der Paderborner Osterlauf ist der älteste bestehende deutsche Volks- und Straßenlauf mit mehr als 9.000 Teilnehmern.



Eine tolle Atmosphäre herrscht an der Strecke.

WO DER VOLKSLAUF LAUFEN LERNT

In Paderborn ist Deutschlands älteste Straßenlaufveranstaltung zu Hause

Rund 11.000 Läuferinnen und Läufer auf und 25.000 Zuschauerinnen und Zuschauer an der Strecke: Das größte Lauf-Event in OstWestfalenLippe ist ohne Zweifel der Paderborner Osterlauf. Seine Premiere am 20. April 1947 hat ihm den Titel „älteste deutsche Straßenlaufveranstaltung“ eingebracht. Am 20. April 2019 heißt es Start frei für die 73. Auflage!

Der Karsamstag in Paderborn macht allen Beine – ganz unabhängig von Alter, Leistungsvermögen und Passion. Die Organisatoren des SC Grün-Weiß Paderborn schicken Kindergarten- und Grundschulkinder, Nordic Walker, Inline-Skater und Läufer auf die Strecken. Sogar bekennende Nicht-Sportler werden erfolgreich zum Maspelnplatz gelockt: Der „Osterpark“ mit seiner Genussmeile, mit Messeständen und Mitmach-Aktionen bietet vor allem auch den Begleitpersonen der Aktiven alles für einen gelungenen Familientag.

„Das Geheimnis des Osterlaufes ist der schöne Einklang zwischen Breiten- und Spitzensport“, weiß Orga-Chef Christian Stork. „Hier können Freizeitläufer den internationalen und nationalen Top-Athleten ganz nah kommen!“ 2018 lief der Kenianer Kiprono in Paderborn neue Weltjahresbestzeit. Aus dem deutschen Laufflager starteten in den vergangenen Jahren u. a. Sabrina Mockenhaupt, Gesa Felicitas Krause und die Hahner-Zwillinge. Marathon-Spezialistin Katharina Heinig, im Jahr 2018 Europameisterschafts-16. in Berlin, ist sogar seit Kindheitstagen zu Gast.

www.paderborner-osterlauf.de

WO LÄUFT WAS? DER OWL-VOLKSLAUF-KALENDER

2019

20. April

73. PADERBORNER OSTERLAUF
SC Grün-Weiß Paderborn

28. April

48. HERMANNSLAUF VON DETMOLD NACH BIELEFELD
TSVE 1890 Bielefeld e. V.

30. Mai

32. OETINGHAUSER VOLKSLAUF
SV 06 Oetinghausen, Herford / Hiddenhausen

10. Juni

51. GÜTERSLOHER SPARKASSEN-PFINGSTLAUF-MEETING
Post SV Gütersloh von 1951 e. V.

3. Juli

4. AOK-FIRMENLAUF HERFORD
AOK Nordwest

2. August

23. BERGLAUF OVENHAUSEN
TuS Ovenhausen

11. August

34. BAD DRIBURGER BRUNNENLAUF
TV „Jahn“ Bad Driburg e. V.

31. August

45. MINDENER VOLKSLAUF
Sportverein 1860 Minden

1. September

42. INTERNATIONALER ALTENLAUF BORCHEN
SC Borchon 1926/32 e.V.

6. Dezember

27. WIEDENBRÜCKER CHRISTKINDLAUF
LG Burg Wiedenbrück von 1989 e. V.

31. Dezember

36. GÜTERSLOHER SILVESTERLAUF
Post SV Gütersloh von 1951 e. V.

31. Dezember

32. WASSERSTRASSER SILVESTERLAUF
TuS „Weserstrand“ von 1912 Wasserstraße e. V.

2020

23. Februar

26. BAD SALZUFLEN MARATHON
LC 92 Bad Salzuflen e. V.

... UND VIELE WEITERE MEHR!

Alle Angaben ohne Gewähr.