



 Sparkasse
Bielefeld

 Neue Westfälische

präsentieren:

52. HER MANNNS LAUF

28. April 2024

31,1 km von Detmold nach Bielefeld
durch den Teutoburger Wald

hermannslauf.de

Schirmherr: Peter Gehrman

Veranstalter:

Offizieller
Gesundheitspartner:

HEIMAT
KRANKENKASSE

Carolinen
Aus gutem Grund

ALTRA



A blurred photograph of three runners in motion on a dirt trail. The runners are wearing athletic gear, including blue and black shirts, black shorts, and colorful running shoes. The background is a soft-focus forest scene.

Es geht um Engagement für den Sport.

Weil's um mehr als Geld geht!

Sport macht stark und schafft Gemeinschaft.
Mit dieser Überzeugung unterstützen wir den
Sportsgeist in den Bielefelder Vereinen.

sparkasse-bielefeld.de





Laufend informiert!

Ergebnisse und alles rund um den Hermannslauf noch am Veranstaltungsabend unter nw.de/hermann



Teilen Sie Ihre Erlebnisse:
#hermann24

Kostenlose Leseprobe gleich bestellen!

Tel. 0521/ 555 999 oder nw.de/eprobe



DAS ORGANISATIONSTEAM BEGRÜSST EUCH ZUM 52. HERMANNSLAUF!

Am Samstag vor dem Lauf sehen wir uns in unserer neuen Location für die traditionelle Startkartenausgabe und Läufermesse: im Bielefelder Lenkwerk! Die Anreise zum Lenkwerk ist mit den „Öffis“ für euch als Teilnehmende des Hermannslauf wieder kostenlos möglich. Das neu designte Finisher-Shirt zum Hermannslauf 2024 bestellt ihr erstmalig ganz entspannt nach abgeschlossener Hermannslaufanmeldung direkt bei fast52 im Onlineshop. Ein Dank gilt schon jetzt allen ehrenamtlichen Helfer:innen, Vereinen und Organisationen und natürlich unseren langjährigen aber auch unseren neuen Sponsoren, wie z. B. Altra Running! Wir freuen uns, wenn wir uns am letzten Aprilwochenende 2024 bei bester Stimmung wiedersehen!



Almuth Stief
Leitung Hermannslauf
almuth.stief@tsve.de



Wolfgang Kohn
Logistik Bustransfer, Helfereinteilung
wolfgang.kohn@tsve.de



Sebastian Wappelhorst
Leitung Sponsoring, Marketing
sebastian.wappelhorst@tsve.de



Rudi Ostermann
Sponsorenpflege
rudi.ostermann@hermannslauf.de



Jörg Gießelmann
Leitung Hermannsdenkmal
joerg.giesselmann@tsve.de



Anton Schönenberg
Sicherheitskonzept
anton.schoenberg@tsve.de



Matthäus Gruben
Datenverarbeitung
matthaeus.gruben@hermannslauf.de



Daniel Skakavac
Technische Leitung Sparrenburg
daniel.skakavac@hermannslauf.de



Katja Kohn
Startkartenausgabe, Ausschreibung
katja.kohn@hermannslauf.de

Alle Infos rund um den Hermannslauf findet ihr auch im Internet unter hermannslauf.de



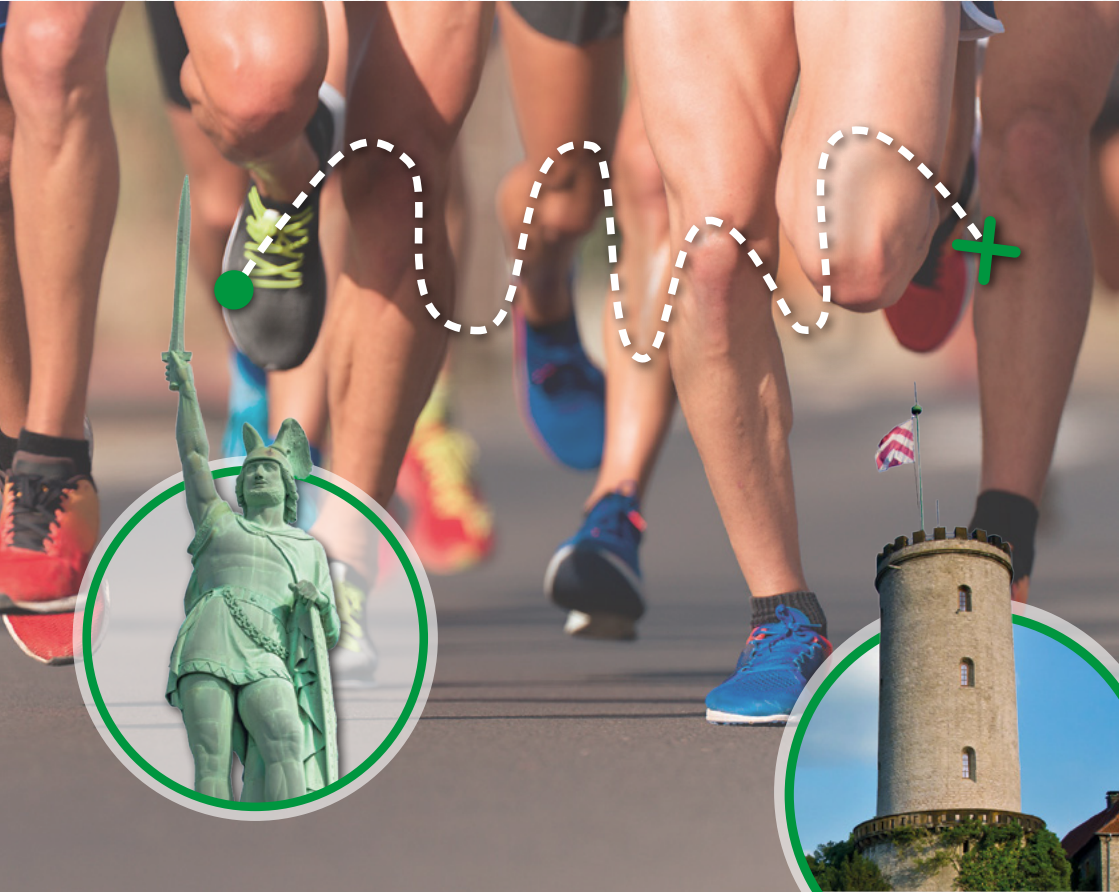
150

YEARS
Melitta Sautz's
INVENTOR'S
HEART

heart beat



WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL ERFOLG BEIM HERMANNSLAUF 2024!



www.marktkauf-mit-leidenschaft.de

Marktkauf Bielefeld-Oldentrup, Oldentruper Str. 236, 33719 Bielefeld

Marktkauf Bielefeld-Sennestadt, Senefelder Straße 6, 33689 Bielefeld

Marktkauf Bielefeld-Baumheide, Rabenhof 74, 33609 Bielefeld

Marktkauf Bielefeld-Gadderbaum, Artur-Ladebeck-Straße 81, 33617 Bielefeld





ANMELDUNG

Die Anmeldung für den **52. Hermanns-lauf** startet am **Sonntag, 21.01.2024** um **11 Uhr** (mittags) und endet, wenn der Lauf ausgebucht ist – spätestens am **Mittwoch, 03.04.2024** um **23:59 Uhr**.

Die Anmeldung kann nur online erfolgen. In der Kategorie Laufen muss dabei eine realistische Zielzeit angegeben werden. Erstläufer sollten eine Halbmarathon- oder Marathonzeit zur Ermittlung heranziehen – unter Berücksichtigung des besonderen Hermannslauf-Streckenprofils. Da es sich um eine Terminveranstaltung handelt, gibt es kein 14-tägiges Rücktrittsrecht!

WETTBEWERBE

- Laufen 31,1 km (Teilnehmerlimit 7.000)
- Wandern/Walken 31,1 km (Teilnehmerlimit 1.000)
- Mini-Hermann 2,5 km (Teilnehmerlimit 350)

NACHMELDUNG

Sollte der Lauf bis zum 03.04.2024 nicht ausgebucht sein, sind Nachmeldungen ausschließlich am Samstag, 27.04.2024 vor Ort im Rahmen der Startnummernausgabe möglich.

UMMELDUNG

Ab Anfang März bis zum 03.04.2024 wird im Internet eine Ummeldebörse eingerichtet. Die letzte Ummeldemöglichkeit besteht am Samstag, 27.04.2024 im Rahmen der Startnummernausgabe. Der neue Teilnehmer muss hierfür persönlich anwesend sein. Die Startnummern werden bei einer Ummeldung komplett übernommen. Eine Änderung der Kategorie von Laufen ↔ Wandern ist nicht möglich.

KOSTEN

Startgebühr:	60,- €
Nachmeldegebühr:	10,- €
Ummeldung (Internet):	10,- €
Ummeldung (vor Ort):	15,- €

Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr – auch nicht im Krankheitsfall. Sollte der Lauf vom Veranstalter aufgrund höherer Gewalt bis zum 10.04.2024 absagt werden müssen, werden 75 % der Startgebühr erstattet. Bei einer Absage nach dem 10.04.2024 werden 50 % erstattet.



LAUFEN ↓

Laut DLO ist am Hermannslauf jeder teilnahmeberechtigt, der im Jahr 2006 oder früher geboren ist.

DIE STARTGRUPPENEINTEILUNG

Die Einteilung der Startgruppen erfolgt nach der angegebenen Zielzeit und den Ergebnissen der Vorjahre.

Gestartet wird aus insgesamt 5 Startgruppen (A-E), deren Einteilung durch das Organisationsteam erfolgt und nicht änderbar ist.

DER START

erfolgt ab 11 Uhr und in einem Abstand von jeweils 6 Minuten pro Startgruppe.

DIE ZEITNAHME

erfolgt mit dem Easy-Chip der Firma Davengo. Der Chip wird mit der Startnummer ausgehändigt und ist während der Veranstaltung am Schuh zu tragen.

Es erfolgt eine Nettozeitnahme.

Sieger und Siegerin des Hermannslaufs sind der erste Läufer und die erste Läuferin, die die Ziellinie überqueren.

Das Zeitlimit beträgt 5 Stunden nach dem letzten Start. Der Zielschluss ist um 16:30 Uhr. Die Altersklassenwertung erfolgt nach den üblichen DLV-Regeln.

DIE SIEGEREHRUNG

erfolgt ab 14:30 Uhr auf der Bühne vor dem Zugang zur Sparrenburg.

Geehrt werden vor Ort die ersten drei Siegerinnen und Sieger der Gesamtwertung. Außerdem die jeweiligen Siegerinnen und Sieger der Altersklassen sowie die ersten drei Mannschaften (Frauen, Männer und Firmen). Preise und Pokale müssen bei der Siegerehrung entgegengenommen werden. Eine spätere Abholung oder ein Versand ist nicht möglich.

WANDERN/WALKEN ↓

Die Teilnahme in der Kategorie Wandern/Walken bedeutet, dass auf der Strecke nicht gelaufen werden darf und dies vom Veranstalter auch kontrolliert wird.

Der **Sparkassen-Mini-Hermann** startet um 11:30 Uhr in entgegengesetzter Richtung zum Zieleinlauf. Wir gehen davon aus, dass es hier zu keinen Konflikten kommt und zu diesem Zeitpunkt noch keine Wanderer ins Ziel kommen. Falls dies doch der Fall sein sollte, müssen sie damit rechnen gestoppt zu werden, um den Start der Kinder abzuwarten.

HINWEIS BUSTRANSFER

Der Bustransfer ab Bielefeld erfolgt ab 6:30 Uhr. Alle Wanderer, die später als 6:45 Uhr zur Abfahrtsstelle kommen, müssen damit rechnen, nicht pünktlich am Start zu stehen.

DER START

erfolgt für alle um 8 Uhr (Startgruppe A).

→ Siehe auch Seite 11

DIE ZEITNAHME

Es erfolgt eine Bruttozeitnahme. Für Wanderer/Walker wird eine Zieleinlauf-liste mit den erreichten Zeiten erstellt. Es findet keine Altersklassenwertung bzw. Siegerehrung statt.

Das Zeitlimit beträgt 8 Stunden und 30 Minuten. Der Zielschluss ist um 16:30 Uhr.

HINWEIS VERPFLEGUNG

Da die erste Verpflegungsstelle für Wanderer noch nicht geöffnet ist, erhalten Wanderer am Infostand am Start auf Wunsch Wasser und Obst zur Mitnahme.



ZEITBEGRENZUNG

Die gesamte Laufstrecke des Hermannslaufes (31,1 km) muss innerhalb eines Zeitlimits von max. 5 Stunden (ab dem letzten Startschuss) bewältigt werden. Insoweit sind folgende Streckenpunkte spätestens zu dem angegebenen Zeitpunkt zu passieren:

Start am Hermannsdenkmal	11:30 Uhr
Panzerstraße in Augustdorf	13:00 Uhr
Stapelager Schlucht (3. VP*)	13:45 Uhr
Oerlinghausen (4. VP*)	14:30 Uhr
Eiserner Anton	15:45 Uhr

*VP = Verpflegungspunkt

Sollte ein Teilnehmer diese Zeitpunkte nicht einhalten, ist der Veranstalter bzw. ein von ihm beauftragter Mitarbeiter, der sich als solcher ausweisen kann, berechtigt, den Teilnehmer aus dem Rennen zu nehmen. Mit seiner Anmeldung erkennt

der Teilnehmer diese verbindlichen Zeitvorgaben und Teilnahmebedingungen an. Setzt der Teilnehmer den Lauf trotz ausdrücklicher Aufforderung zum Abbruch dennoch fort, so geschieht dies auf dessen eigenen Wunsch und eigene Verantwortung. Hierbei ist dem Teilnehmer bewusst, dass Verpflegungsstationen und Sanitätsposten abgebaut werden und nicht mehr für ihn zur Verfügung stehen.

→ Siehe auch „Richtzeiten zur Strecke“ auf Seite 19

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Nach der Anmeldung erhältst du ca. eine Woche vor dem Lauf eine Teilnahmebestätigung per E-Mail. Bitte bringst diese zur Startnummernausgabe mit. Wenn du keine Bestätigung erhalten hast, ist die Abholung mit einem amtlichen Ausweis möglich.





STARTNUMMERAUSGABE

Die Startnummern-Ausgabe am Samstag, 27.04.2024:

LENKWERK Bielefeld

Am Stadtholz 24–26, 33609 Bielefeld

Öffnungszeiten: 12.00 – 17.00 Uhr

Da nur eine begrenzte Menge an Parkplätzen zur Verfügung stehen, empfehlen wir öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen!

Die Startnummern-Ausgabe am Sonntag, 28.04.2024:

Foyer der Stadtwerke Bielefeld,

Schildescher Str. 16, 33611 Bielefeld

Öffnungszeiten: 6.20 – 8.45 Uhr

TRANSFER ZUM START

Eine Anfahrt mit dem eigenen Auto zum Start ist nicht möglich. Der Bustransfer erfolgt am Veranstaltungstag:

- ab 6.30 Uhr vom Gelände der Stadtwerke Bielefeld, Zugang über die Schildescher Straße (Fahrzeit ca. 50 Min.)
- ab 7.15 Uhr vom ZOB am Bahnhof in Detmold, Bahnhofstraße 8 (Fahrzeit ca. 20 Min.)

Bitte beachten: Die letzten Kleiderbeutel werden um 10.30 Uhr entgegengenommen (siehe unten).

Die Busse aus Bielefeld sind nur für Teilnehmer vorgesehen – in Detmold haben auch Zuschauer die Möglichkeit zum Start zu fahren. Die Rückfahrt zum ZOB-Detmold erfolgt ab ca. 11.30 Uhr von der Bushaltestelle am Hermannsdenkmal.

KLEIDERBEUTEL

Bei der Startnummernausgabe erhält jeder Teilnehmer einen Kleiderbeutel. Der

gepackte Beutel kann ab 7:30 Uhr bis spätestens 10.30 Uhr auf der Wiese am Bismarckstein bei den LKWs des Technischen Hilfswerkes abgegeben werden (farblich sortiert – siehe Schilder). Gegen Vorlage der Startnummer bekommst du deinen Kleiderbeutel unterhalb der Sparrenburg zurück. Bitte keine Wertgegenstände, Glasflaschen oder spitzen Gegenstände in den Kleiderbeutel packen.

STRECKE UND ZIELEINLAUF

Die Hermannslaufstrecke führt über 31,1 km vom Hermannsdenkmal in Detmold bis zur Bielefelder Sparrenburg. Die landschaftlich schöne Strecke hat ihren Reiz in der unterschiedlichen Wegbeschaffenheit (Wald- und Sandböden, Asphalt, Kopfsteinpflaster und Treppen) und dem Höhenprofil mit Steigungen und Gefällen.

→ Siehe auch Strecken- und Höhenprofil auf Seite 14

Die Strecke erfordert gute körperliche Fitness und hohe Konzentration während des Laufs. Bitte nehmt aufeinander Rücksicht und macht bei engeren Passagen den Weg für schnellere Läufer frei.

Die Startnummer muss während des gesamten Laufs von allen Teilnehmern (auch von Wanderern und Walkern) auf der Brust getragen werden. Umknicken oder Verändern der Startnummer ist nicht gestattet und führt zur Disqualifikation. Aus Sicherheitsgründen ist das Nutzen von Audiomedien nicht gestattet. Hunde und Babyjogger sind auf der Strecke ebenfalls nicht erlaubt.

Alle Läufer und Wanderer, die das Ziel in der vorgegebenen Zeit erreichen, erhalten eine Medaille und verlassen den Zielbereich bitte schnellstmöglich.

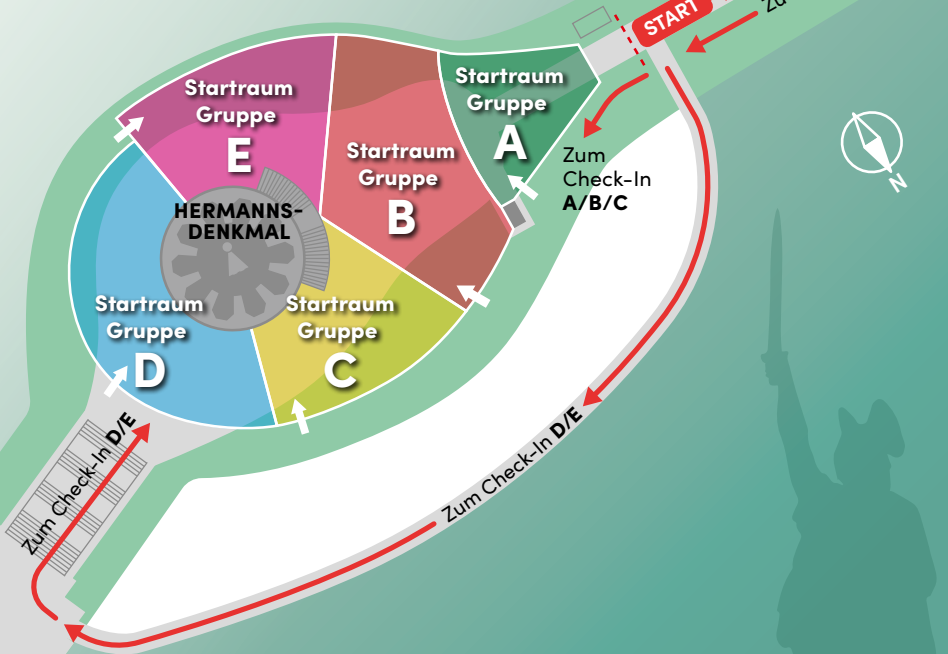


DIE STARTAUFSTELLUNG AM HERMANNSDENKMAL

Die Einteilung der Läufer-Startgruppen erfolgt nach der angegebenen Zielzeit und den Ergebnissen der Vorjahre. Gestartet wird aus insgesamt 5 Startgruppen (A-E), deren Einteilung durch das Organisationsteam erfolgt und nicht änderbar ist.

Der Start erfolgt ab 11 Uhr und in einem Abstand von jeweils 6 Minuten pro Startgruppe.

Alle Wanderer starten Punkt 8 Uhr aus Startraum A.





DIE VERPFLEGUNGSSTELLEN

Km	Wo?	Was?
5,2	Querstraße vorm Ehberg	Wasser (nicht für Wanderer/Walker)
8,3	Panzerstraße	Wasser, Tee, Elektrolytgetränke (für Wanderer/Walker nur Wasser)
13,5	Stapelager Schlucht	Wasser, Tee, Elektrolytgetränke, Äpfel, Orangen + Bananen
18,4	Oerlinghausen	Wasser, Tee, Elektrolytgetränke, Äpfel, Orangen + Bananen
26,2	Eiserner Anton	Wasser, Tee, Elektrolytgetränke, Cola, Äpfel, Orangen + Bananen
31,1	Ziel	Wasser, Tee, Elektrolytgetränke, Äpfel, Orangen + Bananen

DUSCHEN UND MASSAGEN

Im Zielbereich unterhalb der Sparrenburg stehen Duschzelte zur Verfügung. Zudem besteht die Möglichkeit, sich dort nach dem Lauf von der Schule für Physiotherapie kostenlos massieren zu lassen.

SANITÄTSDIENST

Am Start, auf der Strecke und im Ziel gibt es mehrere Sanitätsposten. Die Sanitäter sind nicht für den Rücktransport verletzter Läufer zuständig und nicht berechtigt Medikamente zu verabreichen.

ERGEBNISLISTE UND FOTODIENST

Ab spätestens 18 Uhr stehen alle Ergebnisse im Internet zur Verfügung: www.nw.de/hermannslauf. Dort könnt ihr auch eure persönliche Urkunde sowie die Fotos und das Zieleinlaufvideo von eurem Lauf herunterladen. Bei fehlenden oder falschen Ergebnissen wende dich bitte an den Ergebnisdienst.

www.davengo.com/cms/CONTACT

MANNSCHAFTS- & FIRMIENWERTUNG

Jeweils fünf Teilnehmer eines Vereins und/

oder einer Firma werden automatisch als eine Mannschaft und/oder Firma gewertet – wichtig ist immer die korrekte und gleiche Schreibweise des Vereins und/oder der Firma. Geehrt werden jeweils die drei schnellsten Frauen- und Männermannschaften und die drei schnellsten Firmenmannschaften (hier sind Frauen und Männer gemischt).

Nicht nur den Vereins- sondern nun **NEU!** auch den Firmennamen könnt ihr bei der Anmeldung nun direkt mit eingeben. Eine Wertung ist sowohl in der Vereins- als auch in der Firmenmannschaft möglich. Solltet ihr eine Rechnung benötigen, bekommt ihr diese automatisch mit der Bestätigungsmail zugesendet.

PARKMÖGLICHKEITEN

Bitte nutzt die öffentlichen Parkhäuser im Stadtgebiet oder Park+Ride an den Stadtbahn-Endhaltestellen. An der Sparrenburg und der Schönen Aussicht stehen keine Parkplätze zur Verfügung. Das Einfahren in die Anliegerstraßen um die Sparrenburg ist ebenfalls nicht möglich.



EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Ich erkläre ausdrücklich, dass ich gesund bin, im Vorfeld des Hermannslaufes einen Gesundheitscheck bei einem Spezialisten habe durchführen lassen und einen dem Lauf entsprechend ausreichenden Trainingsstand habe.

Mir ist bekannt, dass der Veranstalter keine Haftung für gesundheitliche Risiken übernimmt, die sich aus der Teilnahme an der Laufveranstaltung ergeben könnten.

Ich bin damit einverstanden, dass in der Meldung angegebene personenbezogene Daten weitergegeben und die im Zusammenhang mit dem Hermannslauf gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern und fotomechanischen Vervielfältigungen ohne Vergütungsanspruch veröffentlicht werden können.

Ich bestätige ausdrücklich die Richtigkeit aller von mir angegebenen Daten und versichere, meine Startnummer an keine andere Person weiterzugeben. Mir ist bekannt, dass laut Wettkampfordnung des DLV das Umknicken der Startnummer zur Disqualifikation führt.

Ich bestätige, dass ich von niemandem für die Teilnahme am Hermannslauf eine Vergütung oder andere Vorteile erhalte (entsprechend § 67a Abgabenordnung).

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten maschinell gespeichert werden und zum Zwecke der Durchführung der Veranstaltung verarbeitet werden.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass ich Informationen zu Veranstaltungen in den Folgejahren per E-Mail oder Post erhalte. Mein Einverständnis kann ich jederzeit per Mail an mail@hermannslauf.de widerrufen.

Mit meiner Online-Anmeldung oder Unterschrift erkenne ich die genannten Teilnahmebedingungen und den Haftungsausschlussan.

HAFTUNG

Die Teilnahme am Lauf erfolgt auf eigene Gefahr des Teilnehmers. Die Haftung des Veranstalters bei Sach- und Vermögensschäden beschränkt sich auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Der Veranstalter haftet jedoch nicht für unvorhersehbare bzw. nicht vertragstypische Schäden. Im Falle der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit haftet der Veranstalter im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Die Haftungsbeschränkung erstreckt sich auch auf Haftung der Angestellten, Vertreter, Erfüllungsgehilfen und dritter Personen, derer sich der Veranstalter im Zusammenhang mit der Durchführung der Veranstaltung bedient.

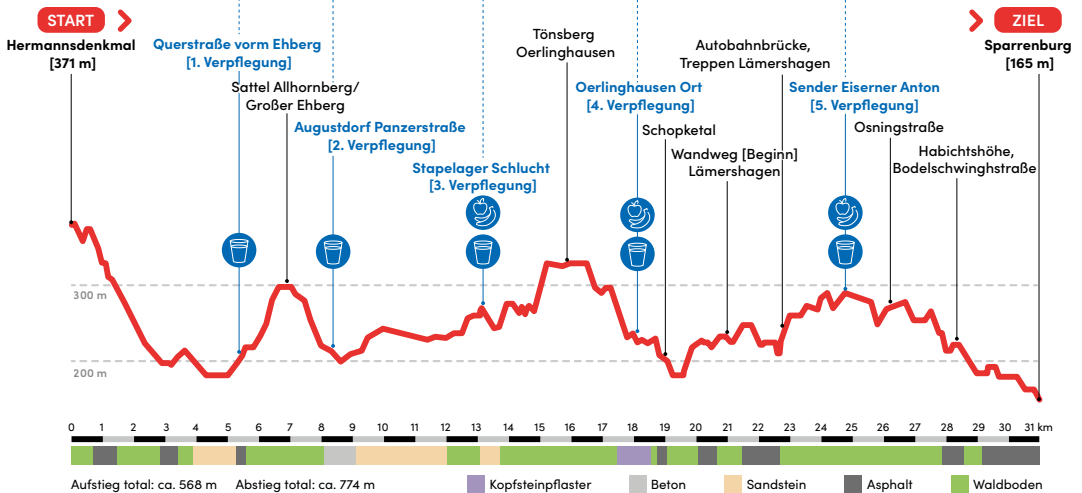
STRECKENVERLAUF



STRECKENVERLAUF



HÖHENPROFIL



Du bist immer am Zug!

Und mit unserer moBiel YOU App
kannst du zügig von überall für
überall dein Ticket buchen.

Scannen,
buchen,
fahren.



„FINISHER T-SHIRT“



Das diesjährige **„FINISHER-SHIRT“** **NEU!** wird erneut bei fast52 in Bielefeld – aus 100 % recyceltem Polyester – produziert! Das 2024er Design stellen wir dir in den nächsten Wochen auf unserer Website und den Social-Media-Kanälen vor. Um die Bestellung des Shirts so unkompliziert wie möglich zu gestalten, wird sie beim kommenden Hermannslauf erstmals von der Anmeldung zum Lauf abgekoppelt. So kannst du dich vollkommen auf das Wichtigste – die Anmeldung zum Lauf – konzentrieren und im Anschluss entspannt das Shirt bestellen. Die Bestellung selbst erfolgt dabei in Zukunft über den Online-Shop von fast52. Der Link zum Shop wird dir direkt nach dem Abschluss deiner Anmeldung angezeigt. Natürlich hast du dort auch wieder die Möglichkeit das Shirt mit deinem eigenen Text auf dem Rücken zu personalisieren.

Der Preis beträgt wie im Vorjahr 29,- €. Wenn du das Shirt bis zum 07.04.2024 (24 Uhr) bestellst, kannst du es entweder am Samstag bei der Startkartenausgabe oder am Lauftag beim TSVE-Verkaufsstand abholen. Ab dem 30.04.2024 bis zum 28.06.2024 besteht noch die Möglichkeit, es in der TSVE-Geschäftsstelle am Siegfriedplatz in Bielefeld abzuholen.

„MINI-HERMANN-SHIRT“ **NEU!** Das Shirt für die Minis wird in diesem Jahr erstmals das gleiche Design haben, wie das Finisher-Shirt. Außerdem besteht jetzt auch hier erstmals die Möglichkeit, einen individuellen Text auf den Rücken drucken zu lassen. Der Preis für dieses besondere Shirt beträgt 15,- €. Die Bestellung und Abholung erfolgen genau wie beim Finisher-Shirt (s. o.).



TRÄUMST DU NOCH, ODER LÄUFST DU SCHON?



Bilder: Fotofra

Die Stadt Detmold heißt Sie herzlich Willkommen zum 52. Hermannslauf. Genießen Sie Flair und Atmosphäre am Hermannsdenkmal.

Wir wünschen allen Teilnehmenden einen erfolgreichen Lauf.

DETMOLD
Kulturstadt
im Teutoburger Wald

Mit dem Bus zum Start!

Für Läufer und Startbegleiter gibt es den kostenlosen Bus-Shuttleservice der SVD.

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Shuttlezeiten auf www.stadtverkehr-detmold.de



SVD
StadtVerkehr Detmold

Rosental 13, 32756 Detmold,
Tel 0 52 31-97 71 77
www.stadtverkehr-detmold.de
info@stadtverkehr-detmold.de

RICHTZEITEN ZUR STRECKE



Liebe Sportlerin, lieber Sportler,

finde dein persönliches Tempo, bei dem du dich wohlfühlst. Die Richtzeiten sollen dir helfen, die Strecke nicht zu schnell anzulaufen, dadurch das Lauftempo möglichst gleichmäßig zu halten und nicht in die „Sauerstoffschuld“ zu geraten. Deine Freunde, viele Zuschauer und wir vom Organisationsteam erwarten dich im Ziel. Zielschluss an der Sparrenburg erfolgt um 16:30 Uhr. Danach ist keine Wertung mehr möglich. Wenn du auf der Strecke an den unten aufgeführten Durchgangsstationen merkst, dass du dich außerhalb des vorgegebenen Zeitlimits befindest, ist es sinnvoll den Wettkampf zu beenden. Unsere Verpflegungsstellen und der Sanitätsdienst werden zeitgerecht eingestellt.

Teilnehmer, die die in der Tabelle rot markierten Durchgangszeiten überschreiten, werden aus dem Rennen genommen. → *Siehe auch „Zeitbegrenzung“ auf Seite 9*

Markante Punkte an der Strecke	bei km	Orientierungszeit (Stunde:Minute)				max.
Heidentaler Str.	2,9	0:13	0:15	0:17	0:20	0:28
Querstraße vorm Ehberg	5,5	0:24	0:28	0:32	0:37	0:53
Ehberg (oben)	7,0	0:30	0:36	0:41	0:47	1:08
Panzerstraße (Anfang)	8,5	0:37	0:44	0:49	0:57	1:22
Truppenübungsplatz (Ende)	12,0	0:52	1:02	1:09	1:21	1:56
Stapelager Schlucht (3. Verpflegung)	13,5	0:59	1:09	1:18	1:31	2:10
Tönsberg (unten)	14,8	1:04	1:16	1:26	1:40	2:23
Tönsberg (Schutzhütte)	16,5	1:12	1:25	1:35	1:51	2:39
Oerlinghausen (4. Verpflegung)	18,4	1:20	1:35	1:46	2:04	2:57
Schopketal	19,6	1:25	1:41	1:53	2:12	3:09
Lämershagener Treppen	23,1	1:40	1:59	2:14	2:36	3:43
Funkturm (Eiserner Anton)	24,9	1:48	2:08	2:24	2:48	4:00
Gasthaus am Eisernen Anton	26,2	1:54	2:15	2:32	2:57	4:13
Habichtshöhe	28,5	2:04	2:27	2:45	3:12	4:35
Promenade (Anfang)	29,9	2:10	2:34	2:53	3:22	4:48
Bei folgender Zeit im Ziel	31,1	2:15	2:40	3:00	3:30	5:00

Hinweis

Am Veranstaltungstag ist jeder Kilometer mit großen Schildern ausgezeichnet. Die rechte, rot markierte Spalte zeigt das Zeitlimit an bestimmten Punkten an (Freigabe der Strecke).



„GESUNDHEITSFÖRDERNDER LAUFSPORT“

1. TERMIN

FREITAG, 12.01.2024 | 19:30 UHR

„Richtig trainieren für den Hermannslauf“

Dr. Jens Brüntrup
(Orthopäde)



„No human is limited – Trainingsplanung und -durchführung“

Ilka Wienstroth
(Hermannslaufsiegerin 2023)
und Matthäus Gruben
(Trainer)



2. TERMIN

FREITAG, 02.02.2024 | 19:30 UHR

„Vorbeugung und Behandlung von Verletzungen oder Laufen bis der Arzt kommt“

Dr. Jens Brüntrup
(Orthopäde)

„Mentale Ausdauer stärken – Psychologische Tipps für den erfolgreichen Hermannslauf“

Dominik Bentler
(Sportpsychologe)



Die Referate finden jeweils in der **Sporthalle des TSVE 1890 Bielefeld** statt (Am Niedermühlenhof 3, 33604 Bielefeld). Bitte merkt euch die Termine schon vor. Wir würden uns freuen, euch bei den Referaten begrüßen zu dürfen.





Der Hermannslauf-Veranstalter TSVE 1890 Bielefeld e. V. bereitet seine Mitglieder gezielt auf den Hermannslauf vor. Beim gemeinsamen Training sind auch Nicht-Mitglieder herzlich willkommen. Die Teilnahme ist für alle kostenlos und unverbindlich.

Trainiert werden die langen, langsamen Dauerläufe im Grundlagenbereich in verschiedenen Leistungsgruppen. Von Zielzeiten < 2:20 h bis „Ankommen“ ist für alle etwas dabei. Ihr solltet vor dem Start dieses Trainings in der Lage sein, 90 Minuten am Stück im bergigen Gelände laufen zu können.

Wir treffen uns dazu ab dem 13. Januar 2024 jeden Samstag um 14.00 Uhr auf dem Parkplatz Universitätsstraße, an der Universität Bielefeld, unterhalb des Sportplatzes, beim CeBiTec-Gebäude. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Euer Ziel ist eine neue Bestzeit oder gar eine bestimmte Platzierung? Für ambitionierte Läufer (Zielzeit < 3:10h) mit Wettkampferfahrung bieten wir immer dienstags und donnerstags Tempoläufe an. Die Treffpunkte variieren (Stadion Rußheide, Oetkerpark, Uni) und wir bitten um vorherige Kontaktaufnahme mit unserem Trainerteam unter leichtathletik@tsve.de.

MACH DICH FIT FÜR DEN MINI-HERMANN

Du bist zwischen 8 und 12 Jahren alt und möchtest dich gerne für den Mini-Hermann fit machen? Dann trainiere doch mit uns unter Anleitung unserer Trainer vom TSVE 1890 Bielefeld e. V. – wir freuen uns auf dich!

- Termine:
Ab 10.02. bis 27.04.2024, 10 Termine jeden Samstag 11.00 – 12.15 Uhr, Achtung: Während der Osterferien kein Training!
- Treffpunkt:
Turnhalle der Bültmannshofschule (Kurt-Schumacher-Straße)
- Bitte mitbringen:
Sportschuhe für drinnen und draußen, wetterfeste Kleidung sowie eine Trinkflasche

Infos und Anmeldung

Andreas Müller
Tel. 0521 133749
c.a.mueller@t-online.de

Wir würden uns freuen, euch beim Training begrüßen zu dürfen.

Der



KNAX

Klub

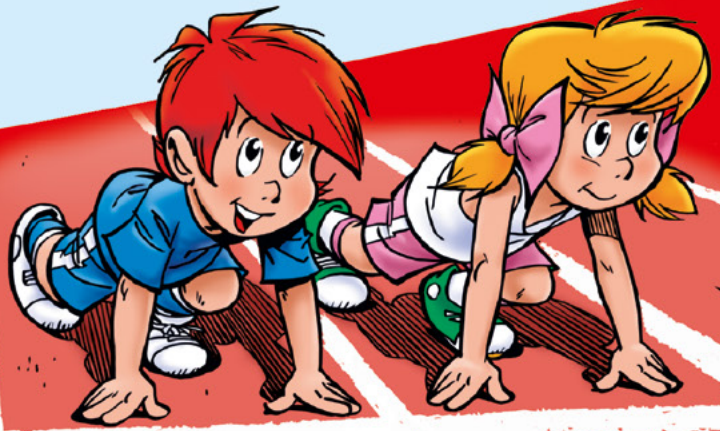
der Sparkasse Bielefeld präsentiert
zum Hermannslauf 2024

„13. Mini-Hermann“

Veranstalter: TSVE 1890 Bielefeld e. V.



Fragen beantwortet Ihnen der Veranstalter
per E-Mail: mail@hermannslauf.de



Kinder von 8 bis 12 Jahren, die sich zum Mini-Hermann anmelden,

- laufen eine ca. 2,5 km lange Strecke auf der Sparrenburg-Promenade
- starten am Sonntag, 28. April 2024 um 11:30 Uhr
- bezahlen ein Startgeld von 5,- Euro, welches für ein Projekt in der Kinder- und Jugendarbeit in Bielefeld oder Detmold gespendet wird
- werden von keiner Zeitnahme erfasst
- beachten den Anmeldeschluss:
Mittwoch, 3. April 2024
- laufen in einer Gruppe von max. 350 Kindern
- erhalten alle im Ziel eine Medaille.
- **Anmeldung ab dem 21. Januar 2024, 11:00 Uhr bei www.hermannslauf.de**

pH-Wert
5,5

MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE



Starke Leistung für Sportlerhaut

Nach dem Sport braucht die Haut schonende Reinigung und schützende Pflege.

sebamed reinigt, pflegt und schützt mit dem pH-Wert 5,5. So stabilisiert sebamed den natürlichen Hautschutzmantel der Haut und schützt sie vor schädlichen Umwelteinflüssen.

Genau richtig für alle, die ihre Haut nach dem Sport gesund und fit halten wollen.

sebamed berät Sie gerne:

06742 - 900 191

www.sebamed.de

Dermatologisch-klinisch getestet.

Erhältlich in Apotheken und Drogeriefachabteilungen.

 www.sebamed.de

klinisch
pHwert
5,5
geprüft
seba med[®]

Wissenschaft für gesunde Haut.

Wohltuend und regenerierend beim Hermann

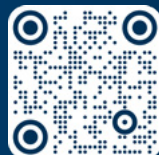
SCHULE FÜR PHYSIOTHERAPIE MASSIERT GEGEN DIE NACHWIRKUNGEN



Wenn im Ziel die Muskeln so richtig zwicken und jeder weitere Schritt die zurückliegenden 31,1 Kilometer in Erinnerung ruft, dürfen sich die Läuferinnen und Läufer auch in diesem Jahr auf eine kleine Erholung freuen: Die Auszubildenden der Schule für Physiotherapie im Evangelischen Klinikum Bethel (EvKB) zeigen, was sie in ihrer Ausbildung gelernt haben und verwöhnen die Sportlerinnen und Sportler mit einer Regenerationsmassage der Beine. Das kann die Nachwirkungen in den nächsten Tagen weit weniger dramatisch werden lassen. Das Massagezelt befindet sich unterhalb der Brücke zur Sparrenburg.

Die Schule für Physiotherapie gehört zu den fünf Gesundheitsschulen am EvKB. Sie bilden in den beruflichen Fachrichtungen Radiologie, Ergotherapie, Ernährung, Pflege und Physiotherapie aus. Mehr als 700 Ausbildungsplätze bieten die Gesundheitsschulen an.

INTERESSE AN DER AUSBILDUNG?
[gesundheitschulen.de](https://www.gesundheitsschulen.de)





Mein lieber
Her-mann,
ist das wieder lecker!

iStock.com/Nastasic

f @ www.baeckerei-lechtermann.de
Wir sind auch auf Facebook und Instagram!

Bäckerkultur seit 1901

15x

leckere Verpflegung
in Deiner Heimat



Wir laufen uns schon mal warm.

Allen Teilnehmenden und Organisierenden
viel Freude und Erfolg!



iStock.com/Todor Tsvetkov

Pollmeier

f @ www.baeckerei-pollmeier.de
Wir sind auch auf Facebook und Instagram!

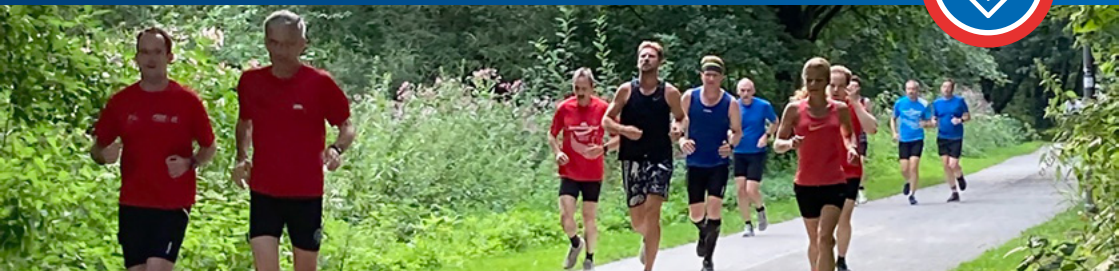
Jede dieser 1.215
Pflanzenarten liebt
unsere Wasserqualität.

CAROLINEN. AUS GUTEM GRUND.



51°36'05.3"N 9°26'04.5"E

UNSERE BITTE AN EUCH



Wir alle lieben die wunderschöne Strecke des Hermannslaufs. Aber wusstet ihr, dass ein Großteil der 31,1 km über Privatbesitz verläuft? Dass wir diese Wege nutzen dürfen, ist nicht selbstverständlich und daher möchten wir an dieser Stelle den Eigentümern der Wald- und Landflächen einmal mehr Danke sagen!

Damit einhergehend möchten wir alle darum bitten, respektvoll mit dem Wald und der Natur umzugehen. Seid also nett zum Teuto und haltet euch bitte an die nebenstehenden Regeln. Egal ob vor, während oder nach dem Hermann. Vielen Dank für eure Unterstützung.

Der Hermannslauf findet zur Hauptbrutzeit der Vögel statt. Auch zahlreiche andere Tiergruppen sind im Frühjahr mit Nist- und Fortpflanzungsaktivitäten beschäftigt. Der Teutoburger Wald als Lebensraum von Pflanzen und Tieren bedarf daher einer besonderen Aufmerksamkeit durch Teilnehmer und Zuschauer. Bitte vermeidet alles, was eine Beeinträchtigung und Störung der Natur nach sich ziehen kann.



Bitte nutzt die mobilen WCs und Restauranttoiletten!



Haltet bitte den Wald sauber und nutzt die vorhandenen Mülleimer!



Bewegt euch nur auf den vorgegebenen Wegen!



Achtet auf Baumfällarbeiten, vorbeifahrende Landmaschinen etc.



Führt eure Hunde an der Leine und verzichtet auf Spiele, wie Stöckchen werfen etc.



STAY OUT THERE™

DER NEUE

ALTRA *FWD* EXPERIENCE

Natürliche Passform mit Platz
für deine Zehen

FootShape Zehenbox



Offizieller
Laufschuh-Partner

IMPRESSUM

Herausgeber & Werbung



TSVE 1890 Bielefeld e. V.
Siegfriedplatz 1
33615 Bielefeld
Tel. 0521 886000
tsve@tsve.de

www.tsve.de
www.hermannslauf.de

Schirmherr

Peter Gehrman

Redaktion

Jörg Gießelmann
Matthäus Gruben
Katja Kohn
Wolfgang Kohn
Rudi Ostermann
Almuth Stief
Sebastian Wappelhorst

Fotos

Dimitrie Harder
TSVE 1890 Bielefeld e. V.

Grafik-Design

ardventure.de
Agentur für visuelle Kommunikation, Bielefeld