



Sparkasse  
Bielefeld



Neue Westfälische

präsentieren:

# 51. HER MANN'S LAUF

30. April 2023

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

[hermannslauf.de](http://hermannslauf.de)

Schirmherr: Peter Gehrman

Veranstalter:



HEIMAT  
KRANKENKASSE

Carolinen  
Aus gutem Grund

A blurred photograph of three runners in motion on a dirt path in a forest. The runners are wearing athletic gear, including blue and black shirts, shorts, and colorful sneakers. 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](http://sparkasse-bielefeld.de)





Neue Westfälische

# Wissen, was läuft!

Ergebnisse und alles rund um den Hermannslauf noch am Veranstaltungsabend unter [nw.de/hermann](http://nw.de/hermann)

Teilen Sie  
Ihre  
Erlebnisse:  
**#hermann23**



**NW+**

Kostenlose Leseprobe gleich bestellen!  
Tel. 0521 / 555 999 oder [nw.de/eprobe](http://nw.de/eprobe)



## DAS ORGANISATIONSTEAM BEGRÜSST EUCH ZUM 51. HERMANNSLAUF 2023

Wir freuen uns gemeinsam mit euch und Ihnen auf den 51. Hermannslauf – für den es ein paar Neuerungen gibt: Die Ausschreibung zeigt sich dank „ardventure“ in einem neuen Design, wurde deutlich verschlankt und ist rein digital vorhanden. Für unser Hermannslauf-Funktionsshirt arbeiten wir erstmalig mit „fast52“ zusammen und lassen so lokal in Bielefeld produzieren. Die Papierflyer, die ihr sonst in euren Kleiderbeuteln gefunden habt, werden euch digital zur Verfügung gestellt ... doch eins bleibt natürlich erhalten: 31,1 km durch den Teuto, mit toller Stimmung, großem ehrenamtlichen Engagement und zuverlässigen Sponsoren und Unterstützern – danke dafür!



**Almuth Stief**  
Leitung Hermannslauf  
[almuth.stief@tsve.de](mailto:almuth.stief@tsve.de)



**Wolfgang Kohn**  
Logistik Bustransfer, Helfereinteilung  
[wolfgang.kohn@tsve.de](mailto:wolfgang.kohn@tsve.de)



**Sebastian Wappelhorst**  
Leitung Sponsoring, Marketing  
[sebastian.wappelhorst@tsve.de](mailto:sebastian.wappelhorst@tsve.de)



**Rudi Ostermann**  
Sponsorenpflege  
[rudi.ostermann@hermannslauf.de](mailto:rudi.ostermann@hermannslauf.de)



**Jörg Gießelmann**  
Leitung Hermannsdenkmal  
[joerg.giesselmann@tsve.de](mailto:joerg.giesselmann@tsve.de)



**Anton Schönenberg**  
Sicherheitskonzept  
[anton.schoenenberg@tsve.de](mailto:anton.schoenenberg@tsve.de)



**Matthäus Gruben**  
Datenverarbeitung  
[matthaeus.gruben@tsve.de](mailto:matthaeus.gruben@tsve.de)



**Daniel Skakavac**  
Technische Leitung Sparrenburg  
[daniel.skakavac@hermannslauf.de](mailto:daniel.skakavac@hermannslauf.de)



**Katja Kohn**  
Startkartenausgabe, Ausschreibung  
[katja.kohn@hermannslauf.de](mailto:katja.kohn@hermannslauf.de)

Alle Infos rund um den Hermannslauf findet ihr auch im Internet unter [hermannslauf.de](http://hermannslauf.de)



da, wo  
man über  
sich hinaus  
wächst.

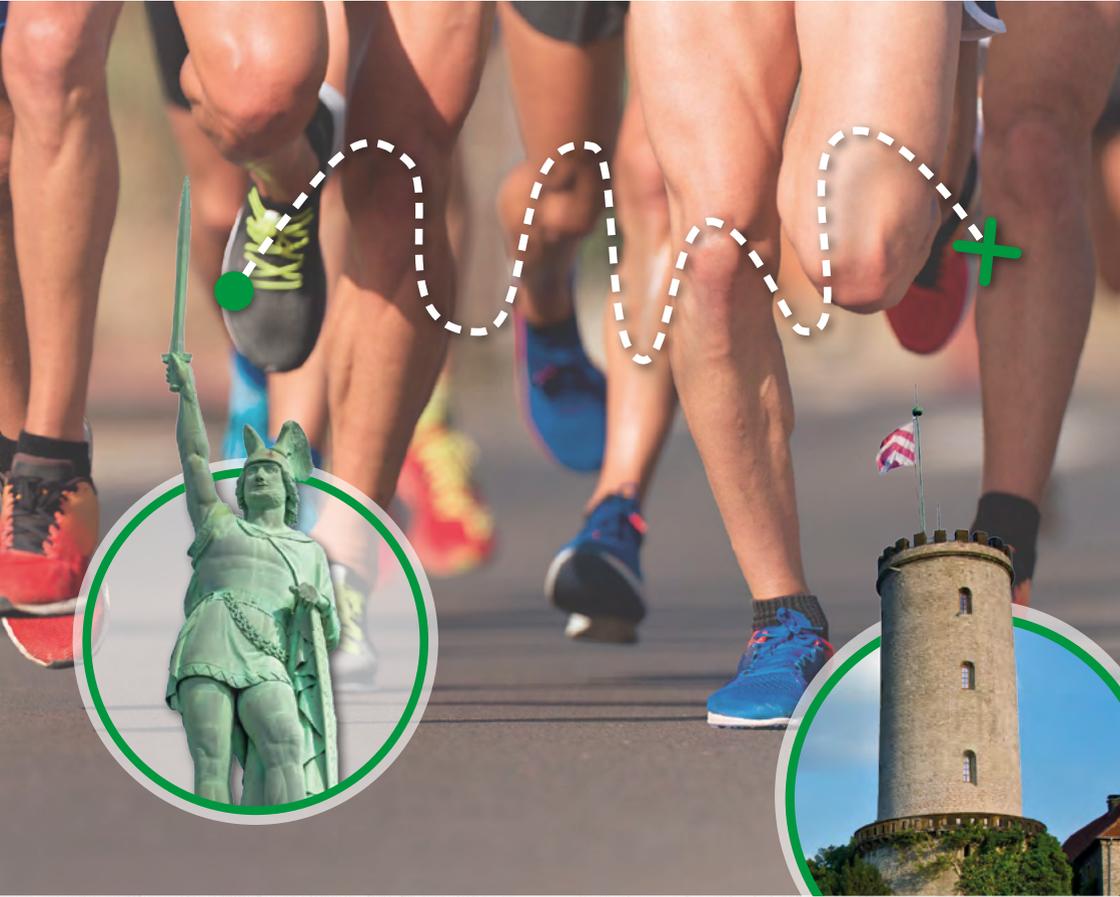


®Registrierte Marke eines Unternehmens der Melitta Gruppe.

**Joint  
Impact**  
Melitta Group



# WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL ERFOLG BEIM HERMANNSLAUF 2023!



[www.marktkauf-mit-leidenschaft.de](http://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 **51. Hermanns-lauf** startet am **Sonntag, 22.01.2023** um **11 Uhr** (mittags) und endet, wenn der Lauf ausgebucht ist – spätestens am **Mittwoch, 12.04.2023** 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.

## WETTBEWERBE

- Laufen 31,1 km (Teilnehmerlimit 7:150)
- Wandern/Walken 31,1 km (Teilnehmerlimit 850)
- Mini-Hermann 2,5 km (Teilnehmerlimit 350)

## NACHMELDUNG

Sollte der Lauf bis zum 12.04.2023 nicht ausgebucht sein, sind Nachmeldungen ausschließlich am Samstag, 29.04.2023 vor Ort im Rahmen der Startnummernausgabe möglich.

## UMMELDUNG

Ab Anfang März bis zum 12.04.2023 wird im Internet eine Ummeldebörse einge-

richtet. Die letzte Ummeldemöglichkeit besteht am Samstag, 29.04.2023 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,- €
Finisher T-Shirt:	29,- €

Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr – auch nicht im Krankheitsfall. Sollte der Lauf vom Veranstalter aufgrund höherer Gewalt bis zum 12.04.2023 absagt werden müssen, werden 75 % der Startgebühr erstattet. Bei einer Absage nach dem 12.04.2023 werden 50 % erstattet. Die 29,- € für das bestellte Funktionsshirt können nur bei einer Absage bis zum 31.03.2023 zu 100 % erstattet werden. Bei einer späteren Absage sind die Shirts produziert und können daher nicht erstattet werden.



## LAUFEN ↓

Laut DLO ist am Hermannslauf jeder teilnahmeberechtigt, der im Jahr 2003 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.

## 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 Verantwort-

ung. 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 18

## FUNKTIONS-T-SHIRT

Bei der Anmeldung besteht die Möglichkeit ein Funktions-Shirt zu bestellen. Das T-Shirt kann frühestens bei der Startkartenausgabe abgeholt werden. Ab dem 02.05.2023 bis zum 15.05.2023 besteht die Möglichkeit, es in der TSVE-Geschäftsstelle in Bielefeld abzuholen. Ein Anspruch auf Herausgabe des T-Shirts nach dem 15.05.2023 besteht nicht mehr. Eine Erstattung des Kaufpreises ist ausgeschlossen.

## 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, 29.04.2023:

Schüco Arena (Eingang Süd),  
Melanchthonstraße 31a, 33615 Bielefeld  
Öffnungszeiten: 12.00 – 17.00 Uhr

Da nur sehr wenig Parkplätze zur Verfügung stehen,  
empfehlen wir öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen!

### Die Startnummern-Ausgabe am Sonntag, 30.04.2023:

Foyer der Stadtwerke Bielefeld,  
Schildescher Str. 16, 33611 Bielefeld  
Öffnungszeiten: 6.20 – 8.45 Uhr

NEU!

## 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 7.00 Uhr vom Bahnhof in Detmold,  
Bahnhofstraße 8 (Fahrzeit ca. 20 Min.)
- **Hinweis: Der s.g. Überlaufparkplatz  
wird nicht angefahren!**

NEU!

Die Busse aus Bielefeld sind nur für Teil-  
nehmer vorgesehen – in Detmold haben  
auch Zuschauer die Möglichkeit zum Start  
zu fahren. Die Rückfahrt zum Überlauf-  
parkplatz 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 Techni-  
schen Hilfswerkes abgegeben werden  
(farblich sortiert – siehe Schilder). Gegen  
Vorlage der Startnummer bekommst du

deinen Kleiderbeutel unterhalb der  
Sparrenburg zurück. Bitte keine Wert-  
sachen, Glasflaschen oder spitzen Ge-  
genstände in den Kleiderbeutel packen.

## STRECKE UND ZIELEINLAUF

Die Hermannslaufstrecke führt über 31,1  
km vom Hermannsdenkmal in Detmold  
bis zur Bielefelder Sparrenburg. Die land-  
schaftlich schöne Strecke hat ihren Reiz  
in der unterschiedlichen Wegbeschaf-  
fenheit (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 Rück-  
sicht 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, er-  
halten eine Medaille und verlassen den  
Zielbereich bitte schnellstmöglich.

**HINWEIS:** Kurzfristige Änderungen sind aufgrund  
der Corona-Situation nicht auszuschließen. Sollte  
zum Beispiel eine 2G- oder 3G-Regel erforderlich  
sein, wird diese angewendet. Alle Änderungen  
diesbezüglich werden kurzfristig auf der Home-  
page [www.hermannslauf.de](http://www.hermannslauf.de) und über die sozia-  
len Medien mitgeteilt.

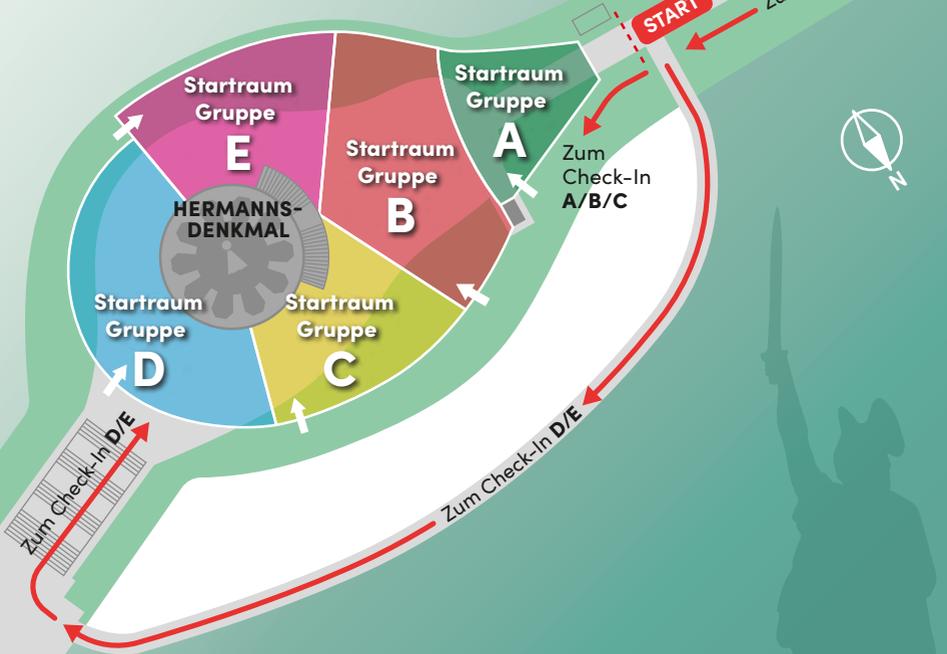


## DIE STARTAUFSTELLUNG AM HERMANNSDENKMAL

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](http://www.nw.de/hermannslauf). Dort könnt ihr auch eure persönliche Urkunde sowie die Fotos und das Zieleinlaufvideo von eurem Lauf herunterladen.

## MANNSCHAFTSWERTUNG

Jeweils 5 Teilnehmer (Frauen und Männer) eines Vereins werden automatisch als eine Mannschaft gewertet – wichtig ist hier die korrekte und gleiche Schreibweise des Vereins. Zusätzlich dazu gibt es eine rein weibliche Mannschaftswertung.

## FIRMENWERTUNG

Unabhängig davon ist eine Firmenwertung möglich. Für die Teilnahme daran schreibt bitte eine E-Mail an: [matthaeus.gruben@hermannslauf.de](mailto:matthaeus.gruben@hermannslauf.de).

## 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 eine Information zu Veranstaltungen in den Folgejahren per E-Mail oder Post erhalte.

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

## 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.

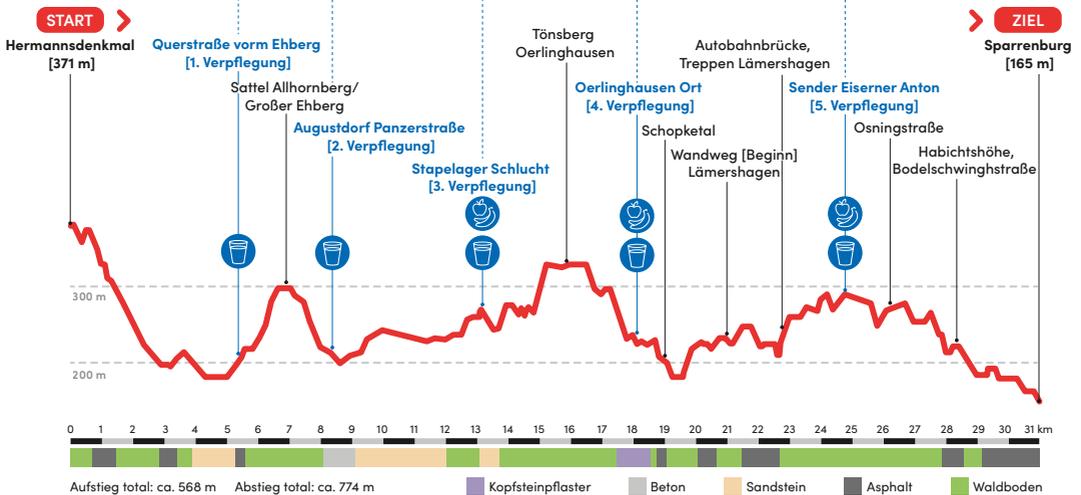
# TEILNAHMEBEDINGUNGEN



## STRECKENVERLAUF



## HÖHENPROFIL



# Komm leichter zum Zug!

Ganz einfach  
und spontan  
Dein Ticket  
kaufen.



Jetzt mit  
dem neuen

**e-Tarif**  
eezy Westfalen



[www.mobiel.de/you](http://www.mobiel.de/you)

# LAGEPLAN AN DER SPARRENBURG



-  Wege zur Kleiderbeutelabgabe
-  Weg zu den Duschen
-  Kleiderbeutelabgabe
-  Duschen
-  Verpflegung
-  Verkauf- und Verpflegungsstände
-  Getränke
-  Infopoint
-  Massagezelt
-  Erste-Hilfe-Station
-  Siegerehrung
-  Medaillenausgabe

# TRÄUMST DU NOCH, ODER LÄUFST DU SCHON?



Bilder: Fotolia

Die Stadt Detmold heißt Sie herzlich Willkommen zum 51. 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](http://www.stadtverkehr-detmold.de)



**SVD**

StadtVerkehr Detmold

Rosental 13, 32756 Detmold,  
Tel 0 52 31-97 71 77  
[www.stadtverkehr-detmold.de](http://www.stadtverkehr-detmold.de)  
[info@stadtverkehr-detmold.de](mailto: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
Tösberg (unten)	14,8	1:04	1:16	1:26	1:40	2:23
Tösberg (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
<b>Bei folgender Zeit im Ziel</b>	<b>31,1</b>	<b>2:15</b>	<b>2:40</b>	<b>3:00</b>	<b>3:30</b>	<b>5:00</b>

## 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).

# Nachhaltig handeln. Vorbildlich entsorgen.

**Gestatten:** Wir sind PreZero Service Deutschland und erfüllen Ihnen jeden Entsorgungswunsch. Für ein **sauberes Ostwestfalen-Lippe**.

**Wir freuen uns auf Sie!**

PreZero Service Mitte-  
West GmbH & Co. KG

📍 Herforder Straße 311  
33609 Bielefeld

☎ 0521 97130

🌐 [www.prezero.de](http://www.prezero.de)



GEMEINSAM  
GEGEN PLASTIKMÜLL  
IN DEN MEEREN

## „GESUNDHEITSFÖRDERNDER LAUFSPORT“

### 1. TERMIN

FREITAG, 03.02.2023 | 19:30 UHR

*„Richtig trainieren für  
den Hermannslauf“*

Dr. Jens Brüntrup  
(Orthopäde)



*„Erfolgreich durch den  
Hermannslauf: Trainings-  
und Insider-  
tipps“*

Stephanie Strate  
(Hermannslaufsiegerin  
2021 und 2022)



### 2. TERMIN

FREITAG, 24.02.2023 | 19:30 UHR

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

Dr. Jens Brüntrup  
(Orthopäde)

*„Funktionelle Übungen“*

Jessica Mathiak  
(Sportphysiotherapeutin)



Info: Bitte kommt in  
bequemer Kleidung und  
– wer hat – bringt bitte eine  
Gymnastmatte mit.

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.

**HINWEIS:** Für die Vortragsabende sowie das Training sind aufgrund der Corona-Situation kurzfristige Änderungen nicht auszuschließen. Sollte zum jeweiligen Zeitpunkt eine 2G- oder 3G-Regel erforderlich sein, wird diese angewendet. Alle Infos dazu werden kurzfristig auf [www.hermannslauf.de](http://www.hermannslauf.de) und über die sozialen Medien mitgeteilt.

# Der Countdown läuft ...

Jetzt starten und bis zum Hermannslauf fit sein!

## Mach dich bereit!

Wer glaubt, bis zum Hermannslauf sei es noch Monate hin, hat zwar recht, aber die Rechnung vielleicht ohne den Allhorn- oder Tönsberg gemacht.

Der »gefühlte« Marathon ist bekanntlich sehr anspruchsvoll, deshalb solltest du so früh wie möglich mit den Vorbereitungen beginnen. Max zeigt dir in unseren Fitmacher-Videos, wie er die Liebe zum Laufen entdeckt hat, und klärt zusammen mit Experten viele Fragen, die sicherlich auch dich in der Vorbereitung beschäftigen. Wie findest du einen Laufschuh, der wirklich passt? Wie kommst du zuverlässig aus dem Motivationsloch? Und woher weißt du, ob die Fitness für dein Laufziel ausreicht?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen findest du auf unserem YouTube-Kanal.

Einfach reinklicken und mitmachen!



**Fitmacher**  
läuft  
Das Magazin  
der Heimat Krankenkasse



»31 Kilometer laufen? Sich zum Training aufrufen, Fortschritte spüren, sich mit dem ikonischen Lauf belohnen, das ist ein großartiges Gefühl!«



**HEIMAT**  
KRANKENKASSE

Offizieller Gesundheitspartner des Hermannslaufs

# VORBEREITUNGS-TRAINING

HEIMAT  
KRANKENKASSE



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 **21. Januar 2023 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](mailto: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!

- **Termin:**  
**ab 11. Februar 2023**  
**jeden Samstag um 11 Uhr**
- **Treffpunkt:**  
Turnhalle der Bültmannshofschule  
(Kurt-Schumacher-Straße)
- **Dauer:** 60 Minuten
- **Bitte mitbringen:**  
deine Sportschuhe für drinnen und draußen, wetterfeste Kleidung sowie eine Trinkflasche

### Infos und Anmeldung

Andreas Müller  
Tel. 0521 133749  
[c.a.mueller@t-online.de](mailto:c.a.mueller@t-online.de)

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

# Der



# KNAX Klub

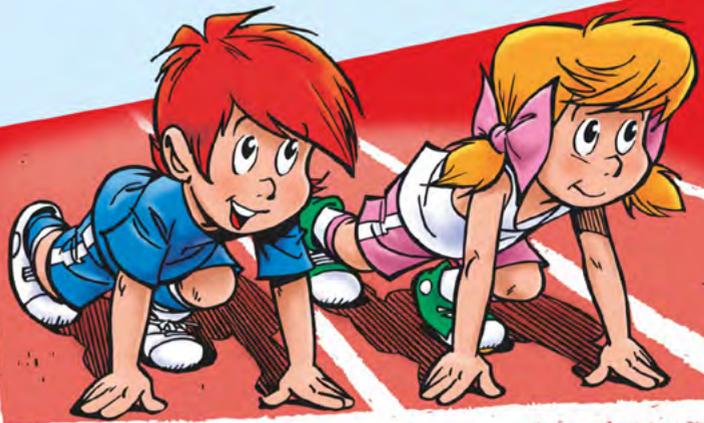
der Sparkasse Bielefeld präsentiert  
zum Hermannslauf 2023

## „12. Mini-Hermann“

Veranstalter: TSVE 1890 Bielefeld e. V.



Fragen beantwortet Ihnen der Veranstalter  
per E-Mail: [mail@hermannslauf.de](mailto: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, 30. April 2023 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, 12. April 2023
- laufen in einer Gruppe von max. 350 Kindern
- erhalten alle im Ziel eine Medaille.
- **Anmeldung ab dem 22. Januar 2023, 11:00 Uhr bei [www.hermannslauf.de](http://www.hermannslauf.de)**

Sollte es aufgrund der derzeitigen Situation zu kurzfristigen Änderungen kommen, sind diese der Homepage des Vereins zu entnehmen.

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](http://www.sebamed.de)

Dermatologisch-klinisch getestet.

Erhältlich in Apotheken und Drogeriefachabteilungen.

 [www.sebamed.de](http://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!

f @ [www.baeckerei-lechtermann.de](http://www.baeckerei-lechtermann.de)  
Wir sind auch auf Facebook und Instagram!

*Bäckkultur seit 1901*

# 15x

leckere Verpflegung  
in Deiner Heimat



Wir laufen uns  schon mal warm.

„Allen Teilnehmenden und Organisierenden  
viel Freude und Erfolg!“ Thomas Pollmeier



GERÜSTETER  
BROT  
SOMMELIER

Thomas Pollmeier

# Pollmeier

f @ [www.baeckerei-pollmeier.de](http://www.baeckerei-pollmeier.de)  
Wir sind auch auf Facebook und Instagram!

# In unserer Region geliebt und getrunken.



# 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.**

# IMPRESSUM

## Herausgeber & Werbung



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

[www.tsve.de](http://www.tsve.de)  
[www.hermannslauf.de](http://www.hermannslauf.de)

## Schirmherr

Peter Gehrman

## Redaktion

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

## Fotos

Dimitrie Harder  
TSVE 1890 Bielefeld e. V.

## Grafik-Design

[ardventure.de](http://ardventure.de)  
Agentur für visuelle Kommunikation, Bielefeld