



Sparkasse
Bielefeld



Neue Westfälische

präsentieren:

54. HER MANN'S LAUF

26. April 2026

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

hermannslauf.de

Schirmherr: Dr. Harald Schlüter

Veranstalter:

Offizieller
Gesundheitspartner:

HEIMAT
KRANKENKASSE

Carolinen
Aus gutem Grund

ALTRA

PHYSIORELAX
Pfl egt, was dich bewegt.



Gemeinsam etwas bewegen



Weil's um mehr als Geld geht!

Sport macht stark und schafft Gemeinschaft.
Wir fördern den Sportsgeist in Bielefeld –
und wünschen allen Teilnehmenden viel Erfolg
beim Hermannslauf.

sparkasse-bielefeld.de





ÜBERALL. JEDERZEIT. INFORMIERT.

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



Teilen Sie Ihre
Erlebnisse:
#hermann26



NW+

Kostenlose Leseprobe gleich bestellen!

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



LIEBE SPORTLERINNEN UND SPORTLER,

die Saison für den Hermannslauf ist eröffnet, die Ausschreibung liegt euch vor. Traditionell am letzten Aprilwochenende ertönt der Startschuss. Vor uns liegt nun das Training für einen der schönsten Volksläufe Deutschlands zwischen dem Hermannsdenkmal in Detmold und der Sparrenburg in Bielefeld, dem Hermannslauf.



Auf und neben der Strecke tummeln sich jedes Jahr im Frühling Tausende bei der größten Laufveranstaltung der Region Ostwestfalen-Lippe. Eine solche Mammutveranstaltung ist undenkbar, ohne die zahlreichen Menschen, die dieses sportliche Ereignis erst durch ihr ehrenamtliches Engagement ermöglichen. Mir ist es deshalb ein besonderes Anliegen, mich als Schirmherr bereits jetzt bei den über 800 Helferinnen und Helfern für ihren Beitrag zu bedanken. Dank gilt dem veranstaltenden Verein, dem TSVE, insbesondere dem Hermannslauf-Organisationsteam und den vielen Mitgliedern des TSVE, die das Zustandekommen des Volklaufes ehrenamtlich unterstützen. Dank gilt auch den vielen weiteren Organisationen, die den Hermannslauf auch 2026 durch ihren wertvollen Beitrag pro bono helfen. Ich danke ferner alljenen, die uns durch ihren Wald laufen lassen, und den zuständigen Kommunal- und Landesbehörden und Verbänden für ihre Unterstützung. Last but not least danke ich den zahlreichen Sponsoren für ihre großzügigen Zuwendungen.

Die beiden Gründer des Hermannslaufes, Peter Gehrman und Wolfgang Schlüter, haben der Region und allen Sportlerinnen und Sportlern ein wunderbares Geschenk gemacht, ein wertvolles, sportliches Vermächtnis, welches nicht nur uns, sondern noch Generationen von Läuferinnen und Läufern, und Wandererinnen und Wanderern nach uns Freude bereiten wird. Ihnen gilt dafür ein besonderer Dank.

Ich freue mich auf euch am Start des Hermannslaufs!

Dr. Harald Schlüter





DAS ORGANISATIONSTEAM BEGRÜSST EUCH ZUM 54. HERMANNSLAUF!



Sebastian Endreß, Gerd Grundmann, Sebastian Wappelhorst, Tristan Ulrich,
Anton Schönenberg, Heiko Fleer, Daniel Skakavac, Steffi Terstesse (v.l.n.r.)



Folge uns auf



@hermannslauf



Kontakt

Geschäftsstelle TSVE 1890 Bielefeld e. V.

Telefon: 0521 / 88 6000

mail@hermannslauf.de

Alle Infos rund um den Hermanns-
lauf findet ihr auch im Internet unter

hermannslauf.de



DA, WO MAN ÜBER SICH HINAUS WÄCHST.



©Registrierte Marke eines Unternehmens der Melitta Gruppe.

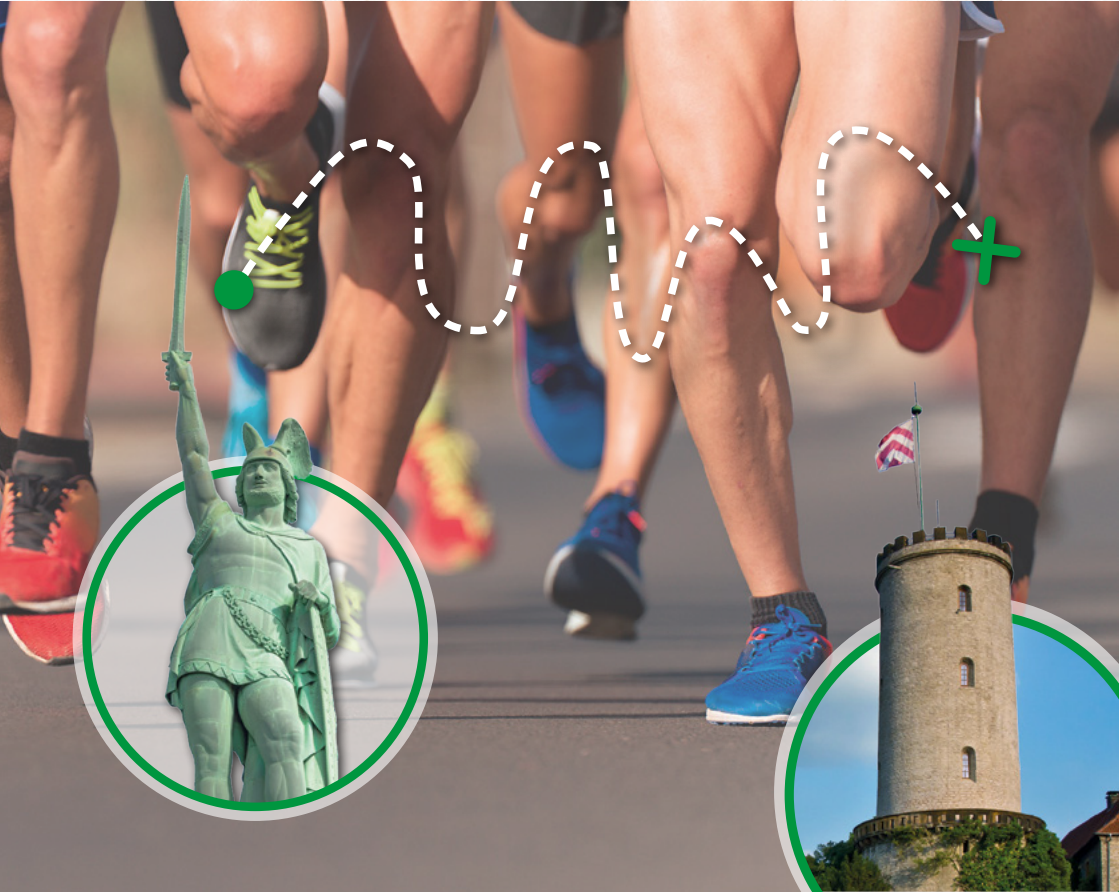
*Sport steht für Dynamik und
Lebendigkeit, für Disziplin und
Ausdauer, für Fairness und
Respekt. Genau wie Melitta.*



www.melitta-group.com



WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL ERFOLG BEIM HERMANNSLAUF 2026!



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 **54. Hermanns-lauf** startet am **Sonntag, 18.01.2026** um **11:00 Uhr** (mittags) und endet, wenn der Lauf ausgebucht ist – spätestens am **Dienstag, 31.03.2026** um **23:59 Uhr**.

Die Anmeldung kann nur online erfolgen. In der Kategorie Laufen muss dabei eine realistische Zielzeit angegeben werden. Diese kann bis Meldeschluss (31.03.2026) noch angepasst werden.

Erstläufer sollten eine Halbmarathon- oder Marathonzeit zur Ermittlung heranziehen – unter Berücksichtigung des besonderen Hermannslauf-Streckenprofils. Bei einer angestrebten Zielzeit von unter 2:30:00 muss ein Nachweis eines offiziellen Wettbewerbs erbracht werden. Dieser ist bis zum Meldeschluss (31.03.2026) per Mail an nachweis@hermannslauf.de zu schicken. Da es sich um eine Terminveran-staltung 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 400)

NACHMELDUNG

Sollte der Lauf bis zum 31.03.2026 nicht ausgebucht sein, sind Nachmeldungen ausschließlich am Samstag, 25.04.2026 vor Ort im Rahmen der Startnummernausgabe möglich.

UMMELDUNG

Ab Anfang März bis zum 31.03.2026 wird im Internet eine Ummeldebörse eingerichtet. Die letzte Ummeldemöglichkeit besteht am Samstag, 25.04.2026 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:	75,- €
Nachmeldegebühr:	10,- €
Ummeldung (Internet):	10,- €
Ummeldung (vor Ort):	15,- €
Startnummernversand:	8,- €
(nur innerhalb Deutschlands)	

Es besteht kein Anspruch auf Rückerstat-tung der Teilnahmegebühr – auch nicht im Krankheitsfall.



LAUFEN ↓

Laut DLO ist am Hermannslauf jeder teilnahmeberechtigt, der im Jahr 2008 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 11:00 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 und Männer). 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. Die Richtzeiten sind entsprechend zu beachten. Bei Zuwiderhandlung droht Disqualifikation.

RICHTZEITEN	bei km	7,6 km/h	6 km/h	5 km/h	4 km/h
Augustdorf Panzer Str.	8,3 km	1:04 Std.	1:25 Std.	1:38 Std.	2:05 Std.
Stapelager Schlucht	13,5 km	1:43 Std.	2:15 Std.	2:42 Std.	3:25 Std.
Oerlinghausen Ort	18,4 km	2:21 Std.	3:07 Std.	3:38 Std.	4:36 Std.
Eisener Anton	26,2 km	3:20 Std.	4:20 Std.	5:15 Std.	6:31 Std.
Ziel	31,1 km	3:58 Std.	5:15 Std.	7:00 Std.	7:48 Std.

Es gibt **andersfarbige Startnummern** für die Wanderer. Morgens um 8:00 Uhr ist ein Start ausschließlich mit einer Wanderer-Startnummer und nicht mit einer Läufer-Nummer möglich! Bei Zuwiderhandlung behalten wir uns vor den/die Teilnehmenden aus der Wertung zu nehmen und für Folgejahre von der Anmeldung auszuschließen.

Der **Sparkassen-Mini-Hermann** startet um 11:30 Uhr in entgegengesetzter Richtung zum Zieleinlauf auf der Promenade. 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 um 6:30 Uhr. Alle Wanderer, die später als 6:45 Uhr zur Abfahrtsstelle kommen, müssen damit rechnen, nicht pünktlich am Start zu stehen. Alle weiteren Infos zum Transfer auf Seite 12.

DER START

erfolgt für alle um 8:00 Uhr (Startraum A).

→ Siehe auch Seite 13

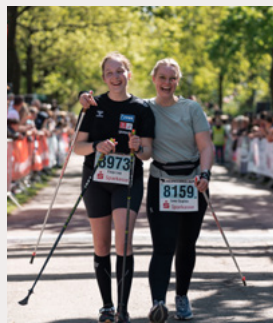
DIE ZEITNAHME

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 und an der zweiten Verpflegungsstelle nur Wasser gereicht wird, erhalten Wanderer am Infostand am Start auf Wunsch Wasser und Obst zur Mitnahme.





ZEITBEGRENZUNG FÜR LÄUFER

Die gesamte Laufstrecke des Hermannslaufs (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 (2. VP*)	13:10 Uhr
Stapelager Schlucht (3. VP*)	13:45 Uhr
Oerlinghausen (4. VP*)	14:30 Uhr
Eiserne Anton (5. VP*)	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 21

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

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





STARTNUMMERN AUSGABE ...

... am Samstag, 25.04.2026:

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!

... und am Sonntag, 26.04.2026:

Turbinenhalle der Stadtwerke Bielefeld,

Schildescher Str. 16, 33611 Bielefeld

Öffnungszeiten: 6:20 – 8:45 Uhr

Versand der Startnummer

NEU!

2026 kannst du dir die Startnummer innerhalb Deutschlands per Postversand zuschicken lassen. Die Gebühr hierfür beträgt 8,- €.

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 Bahnhof in Detmold (Bahnhofstraße 8, 32756 Detmold) (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 Bahnhof erfolgt ab ca. 11:30 Uhr von der Bushaltestelle am Hermannsdenkmal.

KLEIDERBEUTEL

Sofern du dir deine Startnummer nicht per Post schicken lässt, erhältst du den Kleiderbeutel bei der Startnummernausgabe.

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 in den Kleiderbeutel packen. Für Beutel und Inhalt wird keine Haftung übernommen. Nicht abgeholte Beutel werden 4 Wochen nach dem Lauf entsorgt.

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 16

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 sichtbar getragen werden. Umknicken, Verdecken 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.

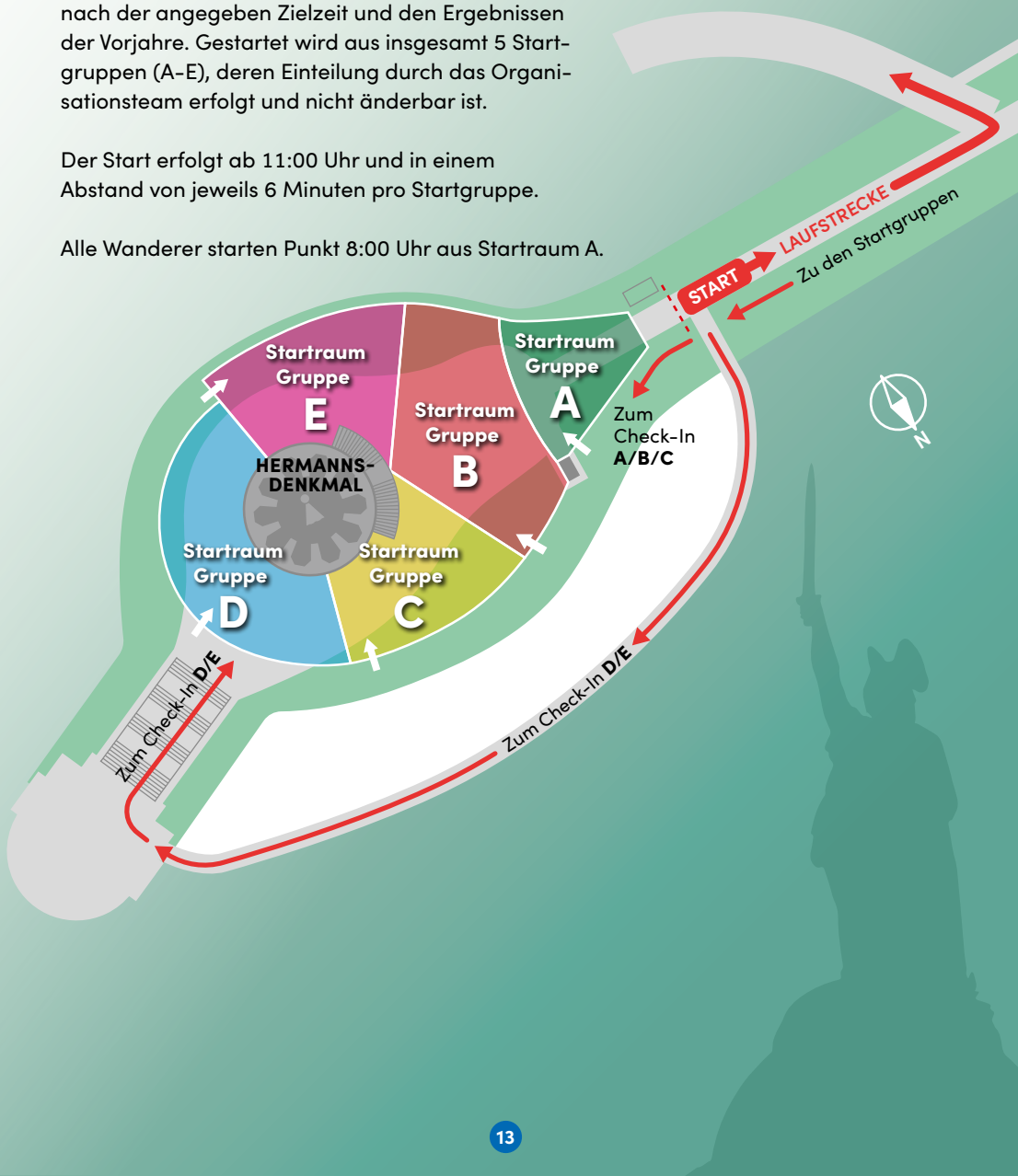


DIE STARTAUFSTELLUNG AM HERMANNSDENKMAL

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 11:00 Uhr und in einem Abstand von jeweils 6 Minuten pro Startgruppe.

Alle Wanderer starten Punkt 8:00 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 sowie im ZAR Bielefeld stehen Duschen zur Verfügung. Zudem besteht die Möglichkeit, sich dort nach dem Lauf von der Schule für Physiotherapie (Ev. Klinikum Bethel) 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 18:00 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- & FIRMENWERTUNG

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 auch den Firmennamen könnt ihr bei der Anmeldung 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 durch unseren technischen Dienstleister (Davengo GmbH) verarbeitet werden. Diese Daten werden zur Erfüllung

des Vertrages mit der angemeldeten Person benötigt. Jeder Teilnehmende kann diese Daten unter www.davengo.com/cms/MY/ einsehen. Eine Weitergabe von Daten erfolgt teilweise an die Presse: Anrede, Name, Vorname, Alter, Ort, Nation, erwartete Zielzeit (sofern angegeben: Verein, Anzahl der bisherigen Teilnahmen am Hermannslauf) sofern die betreffenden Teilnehmenden Chancen auf die vorderen Plätze haben, die meisten Teilnahmen vorweisen können, schon mal den Hermannslauf gewonnen haben oder vergleichbares.

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 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.

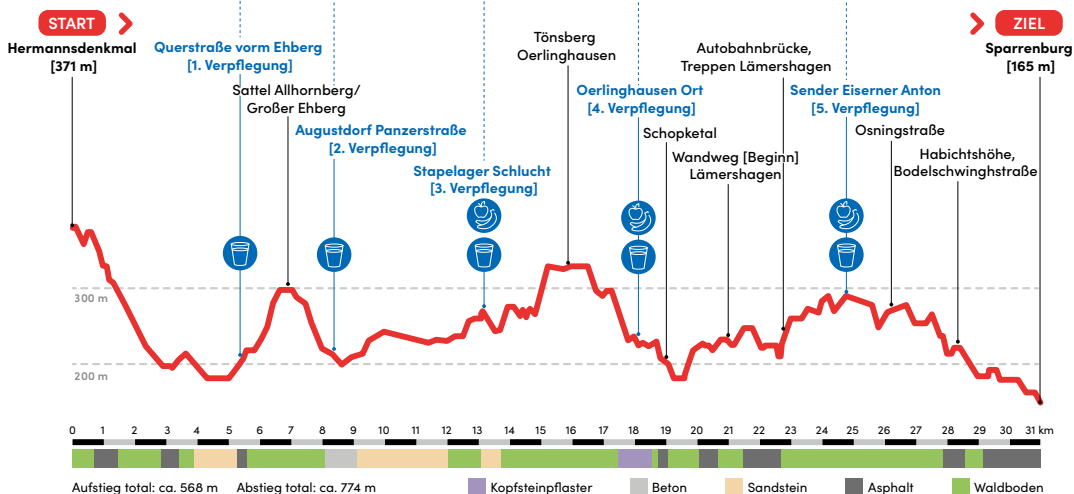
STRECKENVERLAUF



STRECKENVERLAUF



HÖHENPROFIL





Dein Schlüssel zur Mobilität

- ▶ intelligente
Routensuche
- ▶ Echtzeit-Infos
- ▶ große
Ticketauswahl





„FINISHER T-SHIRT“



Finisher-T-Shirt

Die Abb. zeigt das 2026er Design. Es besteht aus COOLMAX® – zertifizierten Stoffen, die ideal für regelmäßige sportliche Aktivitäten sind, da sie ein Höchstmaß an Atmungsaktivität garantieren. Das pflegeleichte Material sorgt mit seiner Absorptionsfähigkeit und Wärmeregulierung für ein angenehmes Gefühl von Frische und Komfort.

NEU!

Das diesjährige „**FINISHER-T-SHIRT**“ wird bei BiTex in Herford produziert – aus COOLMAX®-zertifizierten Stoffen – ideal für die Anforderungen von Sportlern.

Um die Bestellung des Shirts so unkompliziert wie möglich zu gestalten, wird sie beim kommenden Hermannslauf wieder von der Anmeldung zum Lauf abgekoppelt. So kannst du dich erstmal auf das Wichtigste – die Anmeldung zum Lauf – konzentrieren und im Anschluss entspannt das Shirt bestellen. Die Bestellung selbst erfolgt dabei über den Hermannslauf-Online-Shop von Bitex. Der Link zum Shop wird dir direkt nach dem Abschluss deiner Anmeldung angezeigt. Der Preis beträgt wie im Vorjahr 29,- €. Wenn du das Shirt bis zum 07.04.2026 (24 Uhr) bestellst, kannst du es entweder am Samstag bei der Startkartenausgabe oder am Lauftag beim TSVE-Merchandise-Stand abholen. Ab dem 30.04.2026 bis zum 28.06.2026 besteht noch die Möglichkeit, es im Bitex-Workwear-Laden, Artur-Ladebeck-Str. 151, 33649 Bielefeld (über Jysk in Gadderbaum) in Bielefeld abzuholen.

„MINI-HERMANN-SHIRT“

Das Shirt für die Minis wird das gleiche Design haben, wie das Finisher-Shirt. Der Preis für dieses besondere Shirt beträgt 15,- €. Die Bestellung und Abholung erfolgen genau wie beim Finisher-Shirt (s. o.).



Mini-Hermann-Shirt

Abb. oben Vorderseite, unten Rückseite

Checkt auch die neue Merch-Kollektion zum Hermannslauf 2026!
Das Shirt und das neue Merch können ab dem 18.01. bestellt werden auf:
www.hermannslauf-shop.de



54. HERMANNSLAUF

HERZLICH WILLKOMMEN



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. 05231 – 977 177

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 ist 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 vorgegeben 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 11

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	0:28
Querstraße vorm Ehberg	5,5	0:24	0:28	0:32	0:37	0:53	0:53
Ehberg (oben)	7,0	0:30	0:36	0:41	0:47	1:08	1:08
Panzerstraße (Anfang)	8,5	0:37	0:44	0:49	0:57	1:22	1:22
Truppenübungsplatz (Ende)	12,0	0:52	1:02	1:09	1:21	1:56	1:56
Stapelager Schlucht (3. Verpflegung)	13,5	0:59	1:09	1:18	1:31	2:10	2:10
Tönsberg (unten)	14,8	1:04	1:16	1:26	1:40	2:23	2:23
Tönsberg (Schutzhütte)	16,5	1:12	1:25	1:35	1:51	2:39	2:39
Oerlinghausen (4. Verpflegung)	18,4	1:20	1:35	1:46	2:04	2:57	2:57
Schopketal	19,6	1:25	1:41	1:53	2:12	3:09	3:09
Lämershagener Treppen	23,1	1:40	1:59	2:14	2:36	3:43	3:43
Funkturm (Eiserner Anton)	24,9	1:48	2:08	2:24	2:48	4:00	4:00
Gasthaus am Eisernen Anton	26,2	1:54	2:15	2:32	2:57	4:13	4:13
Habichtshöhe	28,5	2:04	2:27	2:45	3:12	4:35	4:35
Promenade (Anfang)	29,9	2:10	2:34	2:53	3:22	4:48	4:48
Bei folgender Zeit im Ziel	31,1	2:15	2:40	3:00	3:30	5:00	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, 06.02.2026 | 19:30 UHR

„Richtig trainieren für den Hermannslauf“

Dr. Jens Brüntrup
(Orthopäde)



„Mein 11. Hermannslauf – so bereite ich mich vor“

Jan Kerkmann
(Stammgast beim Hermannslauf)



Veranstaltung inkl. Laufschuh-Test von



2. TERMIN

FREITAG, 13.02.2026 | 19:30 UHR

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

Dr. Jens Brüntrup
(Orthopäde)

„Läufer beim Physio – Geschichten aus dem Nähkästchen“

Karsten Stolle
(Volksläufer und Physiotherapeut)



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.

Auch die LG Oerlinghausen bietet Trainingsmöglichkeiten an. Infos: www.lg-oerlinghausen.de/unser-lauftreff/hermannslauf-training

Trainiert werden die langen, langsamen Dauerläufe im Grundlagenbereich in verschiedenen Leistungsgruppen. Von Zielzeiten < 2:40 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 17. Januar 2026 jeden Samstag um 14:00 Uhr auf dem Parkplatz Universitätsstraße, an der Uni Bielefeld, unterhalb des Sportplatzes, beim CeBiTec-Gebäude. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Hier ist der Treffpunkt: <https://maps.app.goo.gl/gEyLCpHez2njYsk28>



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:**
Vom 07.02. – 28.03.2026 und am 18.04.2026 (kein Training während der Osterferien), **10 Termine jeden Samstag 11:00 – 12:30 Uhr. Am 24.04.2026 findet ein Abschlusstraining auf der Originalstrecke des Mini-Hermann statt.**
- **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
andreas.mueller@hermannslauf.de

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

Der



KNAX

Klub

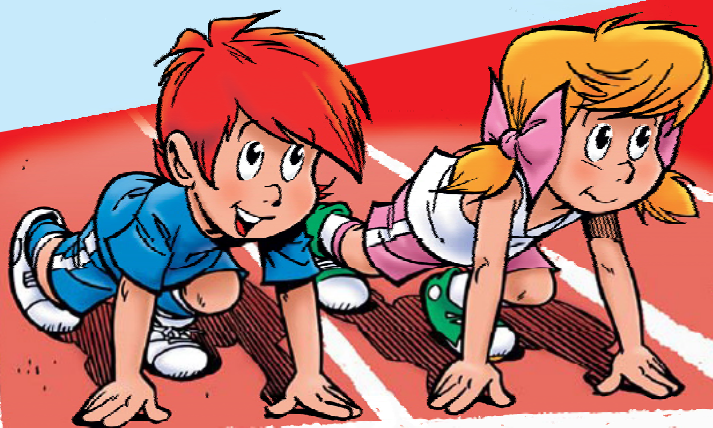
der Sparkasse Bielefeld präsentiert
zum Hermannslauf 2026

„15. 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, 26. April 2026 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:
Dienstag, 31. März 2026
- laufen in einer Gruppe von max. 400 Kindern
- erhalten alle im Ziel eine Medaille.
- **Anmeldung ab dem 18. Januar 2026, 11:00 Uhr bei www.hermannslauf.de**



pH-Wert | | | 5,5 | | | | |

Starke Leistung für Sportlerhaut

klinisch
geprüft
sebamed
pH-Wert 5,5
WISSENSCHAFT FÜR GESUNDE HAUT
SEIT 1967

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



STABILISIERT DAS
HAUTMIKROBIOM

MADE IN GERMANY

0% Mikroplastik · 0% Silikone · 0% PEG · vegan

sebamed Produkte sind in über 400 Studien dermatologisch-klinisch getestet.

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





Kathi
2:56 h

**Starke
Leistung!**
~ Bäckerei Lamm

Lara
3:47 h

Phillip
3:12 h

Nach dem Rennen belohnen!

☞ Unser Brot bringt euch zusammen ☞

Unser Mineralwasser
aus der Quelle
direkt ins Glas.

CAROLINEN. AUS GUTEM GRUND.



Mehr erfahren



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.



ALTRA

STAY OUT THERE

NEW

FWD VIA 2



IMPRESSUM

Herausgeber & Werbung



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

www.tsve.de
www.hermannslauf.de

Schirmherr

Dr. Harald Schlüter

Redaktion

Sebastian Endreß
Heiko Fleer
Gerd Grundmann
Anton Schönenberg
Daniel Skakavac
Steffi Terstesse
Tristan Ulrich
Sebastian Wappelhorst

Fotos

TSVE 1890 Bielefeld e. V.

Grafik-Design

ardventure.de
Agentur für visuelle Kommunikation, Bielefeld