

Ohne Ehrgeiz geht es nicht

Herford und der „Hermann“ (Teil 2): Stephan Schröder kommt 26 Mal in Folge ins Ziel und unterbietet die Zwei-Stunden-Traumgrenze. Ab jetzt aber wird gewandert mit der Ehefrau.

Gunnar Feicht

Herford. Was eine entspannte Autotour im neuen Golf Cabrio doch so alles auslösen kann: Als Stephan Schröder am letzten April-Sonntag 1993 über Bielefelds Detmolder Straße rollt, macht ihn der Menschaufmarsch auf dem Weg zur Sparrenburg stutzig: „Was ist da denn los?“ Nachdem er geparkt und den steilen Fußweg zur Promenade erklimmen hat, ist er von der Atmosphäre beim Zieleinlauf des Hermannslaufs gleich gefangen: „Ich habe damals beim PSV Herford leistungsmäßig Badminton gespielt. Aber was ich an diesem Tag an Stimmung erlebte und in den Gesichtern der Finisher an Freude ablesen konnte, übertraf alles.“ Für den damals 21-Jährigen steht fest: „Im nächsten Jahr bist du selbst dabei.“

Herausragende Bilanz mit Top-Ten-Platz

Das haben sich schon viele geschworen, die das bunte Bild mit Applaus und Jubelgesten zum ersten Mal erleben. Oft scheitert die Umsetzung am inneren Schweinehund, andere lässt brennender Muskelkater in den Oberschenkeln die weiße Fahne hissen. Stephan Schröder hingegen macht richtig ernst und legt in den Folgejahren eine beeindruckende Serie hin: Von 1994 bis 2019 kommt er 26 Mal in Folge ins Ziel, bleibt dabei elf Mal unter der Zwei-Stunden-Traumgrenze. 2000 erreicht er in 1:53:47 Stunden als Achter eine Top-Ten-Platzierung und läuft 1998 mit persönlicher Bestzeit von 1:52:19 als Elfter der Gesamtwertung für Ausrichter TSVE 1890 Bielefeld Vereinsrekord. Dieses Prädikat wird ihm erst 2011 abgejagt und ist inzwischen an Jan Kerkmann (2016 Zweiter mit 1:51:02) übergegangen. Stephan Schröder hat eine Bilanz, die wohl kein anderer Hermannsläufer aus dem Kreis Herford aufzuweisen hat.

Badmintonschläger gegen Laufschuhe eingetauscht

Die gut 30 Kilometer, gespickt mit 570 Höhenmetern bergan, zwischen Hermannsdenkmal und Sparrenburg sind für den Dauerleister über Jahre das ideale Terrain, um seinen sportlichen Ehrgeiz



Collage eines Kilometerfressers: Stephan Schröder hat viele Wettkämpfe bestritten – als Läufer, Tri- und Duathlet. Aber die schwere Strecke des Hermannslaufs durch den Teuto stand immer im Mittelpunkt seiner Ambitionen. FOTO: GUNNAR FEICHT

auszuleben. Dass er den Badmintonschläger gegen die Laufschuhe eingetauscht hat, erweist sich als richtige Entscheidung: „In einer Mannschaft bis du von anderen abhängig. Wenn einer nicht das Letzte gibt oder während der Saison in Urlaub fährt und am Ende fehlt ein Punkt zum Aufstieg, dann ist das nicht meine Welt“, sagt Schröder.

Stufen angebrüllt und verflucht

Dabei ist auch für ihn der Einstieg schmerzhaft. Mit etwa 60 Trainings-Kilometern pro Woche bereitet sich der Student auf sein Debüt 1994 vor, die Tücken der bergigen Strecke kennt er damals nur vom Hörensagen: „Ich weiß noch, als ich den Tönsberg bei Oerlinghausen das erste Mal wie eine Wand vor mir sah und dachte: Da soll ich jetzt hoch? Das ist ja die Hölle!“ Gut sieben Kilometer später, an den Lämershagener Treppen, fühlen sich „die Beine schon ganz schön matschig“ an. Und an den giftig-steilen Naturtreppen unmittelbar hinter der Osningstraße entfährt dem Neuling ein lautstarker Hilfe-

schrei: „Oh Gott, nicht schon wieder“, habe ich die Stufen angebrüllt und die Zuschauer zum Lachen gebracht.“

Knapp fünf Kilometer weiter ist er am Ziel, genießt auf der Promenade den Jubel der Hermannslauf-Fans. „Danach habe ich dann das erste Mal über strukturiertes Training



Zieleinlauf 2000: Stephan Schröder kann sich in 1:53:47 Stunden über eine weitere starke Zeit freuen und belegt Platz acht im Riesefeld.

nachgedacht und bin das Ganze intensiver angegangen“, erinnert sich Schröder. Damals Student, nutzt der heute 50-Jährige den Großteil seiner Freizeit fürs Training, steigert sein Wochenpensum auf zeitweise 120 bis 130 Kilometer und beginnt beim TSVE Bielefeld auch mit Triathlon.

200 Kilometer auf Nordseeinsel Texel

Den Lohn erntet er bald mit Leistungssteigerungen: Nach bereits beachtlichen 2:25:16 Stunden beim Debüt endet der zweite Anlauf mit starken 2:07:39 und der dritte bringt (trotz Streckenverlängerung um 400 Meter in Oerlinghausen) im Jahr 1996 mit 1:59:25 bereits die erste Zeit unter zwei Stunden. „Das Winter-Intervalltraining mit dem TSVE in der Seidensticker-Halle und jedes Frühjahr eine Trainingswoche auf der Nordseeinsel Texel mit gut 200 Kilometern in den Osterferien haben noch mal richtig was gebracht“, sagt Schröder. Kann man wohl sagen, wenn man seine persönlichen Bestzeiten aus den Jahren 2001 und 2002 sieht: 15:54 Minuten über

5000 Meter, 32:27 über 10000, 1:12:55 Stunden im Halbmarathon und 2:37:40 auf der Marathondistanz.

»Zuschauer haben mich immer motiviert«

Dazu gesellen sich zehn Ironman-Triathlons und zwei Teilnahmen an der Duathlon-Langdistanz-WM in Zofingen. Dass er seine Hermannslauf-Bestzeit von 1998 trotz aller Bemühungen nicht mehr unter die 1:50-Grenze drücken konnte – der Familienvater, der als Selbstständiger in der IT-Branche arbeitet, hat sich damit inzwischen arrangiert: „Mir fehlte wahrscheinlich doch noch ein wenig mehr Grundschnelligkeit – oder ein paar schnelle lange Läufe mehr“, sinniert er heute. Nach Achillessehnenproblemen wird Stephan Schröder Ende April bei der 50. Auflage den „Hermann“ zum zweiten Mal mit seiner Frau wandern. Aber die Atmosphäre lässt ihn nicht los: „Viele Zuschauer haben mich immer motiviert, die Stimmung ist einmalig.“ Und ganz ohne Ehrgeiz geht's natürlich auch nicht: „4:53 Stunden ist diesmal unser Ziel.“