



Par **Philippe Desanois** : " Ce dimanche 24 avril j'ai accompagné mon filleul, Guillaume, pour sa première course, il a commencé à courir en octobre dernier, et s'est lancé le défi de courir, la Hermannslauf (<https://hermannslauf.de/>) une course de 31,1km avec 568m D+ qui part du monument Hermann (le Vercingétorix allemand) près de Detmold, et arrive au château Sparrenbourg à Bielefeld. Course réputée en Rhénanie du Nord Westphalie.

*Il s'agit d'une course nature qui se déroule à 85% en forêt avec des successions de montées et de descentes sur des passages diversifiés chemins de forêt, de sable, pavés, cailloux, et un peu de bitume. Lors des traversées de village, dans une très bonne ambiance, aucun coureur ne manque d'encouragement.*

*Le temps était de la partie et nous avons eu la chance de courir sous un magnifique soleil. Grand bravo à Guillaume qui termine sa première course, et non des moindres, en 3h36'57"*

*(3420/4495). Pour ma part je termine en 2h50'53" ce qui me place 994/4495 (20/197 M5)"*