

Im Knofelduft durch Ith und Hils

Um es gleich vorweg zu sagen: Ith und Hils sind **nicht** Pat und Patachon oder Dick und Doof. Es sind zwei ganz besondere Mittelgebirgszüge in Niedersachsen. Besonders sind sie durch ihre Form und die Fauna: der Ith ist völlig mit Bärlauch überzogen. Soviel habe ich noch nie gesehen. Deshalb riechts da auch so lecker. Na, und die Form erstmal: ein 20 km langer Klippenkamm, hoch über der Ebene. Sanft nach Osten abfallend, irrsinnig steil nach Westen. Beliebt bei den Kletterern. Und mit einem Kammweg...

Wir sammeln uns um 5 in Salzhemmendorf. In der Therme. Das läßt hoffen für später. Wellness, ihr wißt ja. Wir- das sind die langsamen. Um 6 starten wir, die schnellen folgen um 8 nach. Alle sollen um 20:00 wieder im Ziel sein. 10 bis 14 Stunden, so ist der Plan. Nummernausgabe und Briefing, und dann schickt uns Detlef, der Laufcoach, auch running-paule genannt, in die Berge. Ein paar Kilometerchen nur durch die Felder und dann hoch. Im Frühtau. Beim Sonnenaufgang. Also sowas herrliches erleben nur wir Frühaufsteher.

Am und im Wald umrunden wir des Ith Nordflanke und schrauben uns auf ziemlich steilen Trails zu Adam und Eva hoch. Zwei Klippentürme sind das. Und der Kammweg ist erreicht. Der führt an der Abbruchkante längs. Mit spannenden Ausblicken in die Ferne oder nach unten. Gut, daß wir uns nicht von unten sehen können...total steil ist das hier. Frühnebel steigt auf, es wird noch richtig romantisch hier.

Der 100 Jahre alte Ith-Turm wird gerade saniert, also weiter im Bärlauch. Kurvig-wellig-weich. Ein Traum von Trail. Bei 14,5 km ein Getränkepunkt. Bissel auftanken und weiter. Nach einer Straße wieder hoch.

Weiter oben weicht unser Trail vom Weg ab. Man gestatte mir das Wortspiel. Es heißt nämlich offiziell Ith-Hils-Weg, eigentlich aber schwer wie ein Steig oder wie ein Lauftrail. Sie untertreiben hier halt gern etwas. Ganz bescheiden. Denn es könnte doch etwas riskant sein, so dicht an der Kante zu traben. Also schickt uns Detlef unterhalb des Kammweges auf breiten Wegen weiter. Aber nur kurz, dann treffen sich die Pfade und wir gehen(!) auf ziemlich verblocktem, steilem Aufundab-Trail weiter. Laufen ist nicht.

Immerhin ist der Nebel nun weg, das Gras dampft richtig und die Sonne scheint in breiten Strahlen zwischen dem frischen Grün durch. Und noch besser: lange Strecken sind wieder lauffbar! Begeisterte Wanderer feuern uns an. Sie machen die Tour in mehreren Etappen. Steinmännchen, alte Grenzsteine mit KH (Königreich Hannover) sind nette Wegmarken. Wenn dann links die ersten Wiesen auftauchen, ist der erste VP erreicht. Also - für diese ersten 30 km hat sich jede, aber wirklich jede Mühe gelohnt!

Ein Stück Straße über hügelige Wiesen, am Flugplatz Ith-Wiesen vorbei, dann noch links die Rotheinhöhle und wir sind bei Holzen. Der Ort wird nur knapp berührt, schon geht's links auf breitem Weg mitten in den Hils hinein. Und natürlich prompt zum höchsten Gipfel, der Bloßen Zelle, 480 m. Vorher liegen noch zermürbende Anstiege über steile Schotterstraßen und schmale und schlammige Waldpfade vor uns. Etwa 260 hm Anstieg auf 5 km Strecke. Gut machbar, aber noch viel besser: auf einfach prachtvollen, weichen Wegen da wieder runter. Nicht zu schnell, sonst hebt man ab. Vor lauter Freude. Detlef lauert unten und schießt Fotos. Ihm entkommt niemand. Ich glaube, selten sieht man in so glückliche Läufergesichter.

Grünenplan. Sitz der Glaswerke Schott. Mit prächtiger, alter Ziegelfassade mitten im Ort. Man kann Fabriken auch ansehnlich bauen, das haben unsere Ahnen drauf gehabt. Da fällt die Funktional-Architektur am Werk 2 nur ein paar Schritte weiter schon beträchtlich ab. Und schon sind wir im Wald, an einem Bach entlang zum nächsten Getränkepunkt. Hier wurde auch ein Feuersalamander gesichtet ! Ein gutes Zeichen für intakte Natur!

Sehr abwechslungsreiche Streckenführung verlangt nun hohe Konzentration von uns. Die Schilder sind nicht immer soo eindeutig. Scharfe Abknickungen oder plötzliche Gefällabschnitte kann man schnell verpassen. Also: im Zweifel lieber auf die Streckenkarte gucken, die gabs am Start, oder aufs GPS- Maschinchen. Kaierde heißt der nächste Ort, auf halber Strecke nach Delligsen gelegen. In einer tiefen Mulde. Da kann man schön rollen lassen. Und genau da macht Detlef wieder seine Fotos. Bevor wir zum Plattenberg rauf müssen. Ein steiler Weg in den Feldern, der war schon von Weitem zu sehen, ließ dunkle Ahnungen aufsteigen. Und tatsächlich. Da hoch. 120 hm auf knapp 2 km. Und dann : ein Panoramaweg, prächtige Ausblicke nach Norden, und sanftes Gefälle bis nach Delligsen.

Delligsen – ein magischer Ort für uns. 53 km. Mit 114 hm der tiefste Punkt der gesamten Runde. Und die Chance, mit 4 Rädern zum Ziel gebracht zu werden. Man muß nur am VP2 Bescheid sagen. Hier gibt's mal wieder alles. Lecker essen und trinken. Zum letztenmal. Denn nun kommen die Höhenmeter. Lang und steil, rauf und runter. Gerade hat man so 100 bis 150 hm gesammelt, kann man sie im nächsten Tal gleich wieder loswerden. Die Wege sind toll, gut laufbar. Gut markiert auch noch. Aber ohne genug Körnchen wird dat nix. Also- volltanken!

Das meiste Gewege liegt im Wald. Unter Bäumen. Und das ist auch gut so. Schatten bei Sonne und Regenschatten heute. Ich habe gerade den VP verlassen und schaue zurück, als ein erster Guß im Tal und über dem Ort niedergeht. Pünktlich, jeder Wetterbericht war sich da ganz sicher. Niesel bis ins Ziel. Und soo warm ist es nun auch nicht mehr, also die Regenklamotten ausgepackt. Der Niesel weicht die Böden auf, Schlamm und Glitsch erschweren nun den sicheren Tritt. Die Wege sind wie zuvor hervorragend, erfordern aber nun verstärkte Aufmerksamkeit.

Wir haben einen ersten kleinen Höhenzug überwunden, mit einem imposanten Klippenüberhang und einem Halsundknochenbrecher-Abstieg dahinter. Da kommt ein Unesco-Weltkulturerbe in Sicht. Jawohl, hier. Glaubt mir wohl keiner, aber in Alfeld sieht man den rauchenden Schlot des Fagus-Werkes. Ein Bauhaus-Gropius-Bau, immer noch aktuell und lebendig, gerade heuer, beim 100er- Jubiläum... Was man auch immer dort treibt, es hat Zeit für später. Der Duinger Berg ruft. Der ist genauso schmal und langgezogen wie der Ith, läuft genau parallel zu ihm, hat aber eine andere Geologie und Fauna. Kein Bärlauch. Aber auch schön hoch. Ein Tal (die Glene)unterbricht ihn, dort findet sich die Lippoldshöhle. Über den Bach – auf sehr schmalem Steg. Und gegenüber wieder hoch, dort oben findet sich ein schöner Kammweg, der nun im Regen, nicht ganz so attraktiv daherkommt. Betrifft jedenfalls nur die Aussicht. Auch vom Leineberglandbalkon alles diesig. Der Brockenblick fällt heute aus. Aber wieder toll zu laufen, und am Ende liegt Marienhagen mit der allerletzten Tanke.

Cola und Gummibärchen sind sehr gefragt. Keine 10 km mehr, aber da wäre noch ein Berg... Der Thüster Berg. 450 m. Ein Klacks. 7 km sanfter Anstieg, etwa 5%, befestigter Forstweg. Hier stellt sich für manchen die Frage: gehst du schon oder läufst du noch? (Frei nach einem schwedischen Werbespruch). Oben steht ein wenig ästhetischer Fernsehturm und einen Kilometer weiter der Lönsturm. Mit interessanter Geschichte, die sein uriges Aussehen erklärt. Schaut mal auf die Tafel anstatt einfach vorbeizustürmen. Knapp dahinter hat man uns den Klippenweg zum Ziel hin ausgesucht. Ein Steig. Da, wo die Felsen abbrechen. Auf Glitsch und am Stahlseil runter. Das ist übrigens mit weichem Kunststoff ummantelt, läßt sich also gut anfassen, es braucht keine Handschuhe . Unten aufpassen: das Wanderwegenetz von Salzhemmendorf ist erreicht. Viele Kreuzungen! Aber erst noch durch einen Steinbruch mit sehr imposanten Abbruchkanten.

Der Ort wird umgangen. Natürlich ist da ein Hügel, war ja klar. Kürzer wäre es ja schon, und man sähe auch was vom Ort, so mittendurch, auf dem Radweg zur Therme. Aber gemütlich kommt später. Ein oder zwei Wohnstraßen noch, dann über die Saale (tja, wer rumkommt,

kennt nun die in Thüringen, in Franken und nun in Niedersachsen persönlich) ins Ziel. Gleich hinter der Brücke. Detlef mit dem Zielfoto. Geschafft ! Und nun : je nach Ankunftszeit kann die Wellnessphase gestaltet werden. Vom einfachen Duschen bis zum Außenpool. Oder Sauna. Hauptsache, man ist ab 8 Uhr zum Futterfassen und zur Siegerehrung fertig. Oh, wie lecker sind doch die Nudeln...

Fazit

Ein Wanderweg, der eigentlich den Titel Steig verdient, bietet unvergeßliche Eindrücke. Ein einmalig schönes Geläuf ist das hier. Detlef hat uns ein perfekt organisiertes Lauferlebnis beschert. Nur schade, daß es schon nach spätestens 14 Stunden schon endet. Aber am Sonntag kann gut die interessante Gegend erkundet werden, hier gibt's ganz viel zu erleben ! Ein ganz, ganz großes Dankeschön an Cordula, an Detlef und an alle fleißigen Helfer, ohne euch wär dat alles nix!