

Meine persönliche Streckenbeschreibung des

ITH-HILS-ULTRATRAIL

Start an der Therme in Salzhemmendorf. Zuerst geht es auf Feldwegen über Lauenstein zum Waldrand unterhalb des Hohenstein. Oberhalb von Marienau und Coppenbrügge sind Waldwege und kleine Trails zu laufen, der steile Anstieg zur Felsformation „Adam & Eva“ beginnt. Oberhalb der Bessinger Klippen ein sehr schöner, sicherlich für alle lauffähiger Trail, der zum Ithturm (439 Hm) oberhalb von Bisperode führt. Achtung beim Besteigen – auf den oberen Stufen den Kopf einziehen (Selbsttest). Auf dem traumhaften Kammweg (Trail) geht es weiter, bevor bergab die **1.**

Getränkestation auf dem Parkplatz (Km 14; HM 280) zwischen Lauenstein und Harderode kommt.

Gleich nach Überqueren der L 425 folgt der einzige Streckenabschnitt (ca. 6,5 km), der nicht auf dem Ith-Hils-Weg verläuft und somit **nicht ausgeschildert** ist! Wer kein GPS Gerät hat, sucht sich bitte rechtzeitig einen Laufpartner. Auf diesem Abschnitt habt ihr links den Blick ins Tal über Salzhemmendorf zum Thüster Berg. Dort seht ihr schon den Sendeturm und den Lönsturm kurz vor dem Ziel. Oberhalb von Ockensen laufen wir auf dem Klippenweg (hier teilweise kein Laufen möglich) weiter und ab hier ist die Strecke auch wieder ausgeschildert. Schöne Ausblicke ins Tal Richtung Bodenwerder und viele tolle Felsformationen erwarten euch. In Ith-Holzen erreichen wir dann den **1. Verpflegungspunkt** (Km 29; Hm 360) an der B 240.

Gestärkt geht es weiter über den Flugplatz auf den Ith Wiesen und dann hinab, an der Rothenstein- und Bärenhöhle vorbei, ins Tal bei Holzen. Nun folgt ein langer Anstieg über den Roten Fuchs (Gaststätte und Motorradtreffpunkt) an der L 484 zum höchsten Punkt der Strecke beim Wilhelm-Raabe Turm (480 Hm). Die Strecke führt auf schönen Waldwegen hinab nach Grünenplan, wo sich die **2. Getränkestation** (Km 41,5; Hm 200) befindet. Es folgen wieder gut lauffähige Waldwege, die am Hoher Heimberg und Idtberg vorbei nach Kaierde führen. Nach dem Anstieg Richtung Plattenberg und einem schönen Panoramaweg folgt die gut ausgebaute Strecke herab nach Delligsen, zum **2. Verpflegungspunkt** (Km 53; Hm 130) am tiefsten Punkt der Strecke. **Hier Ausstieg möglich!**

Nun kommt der Abschnitt, in dem sich die meisten Höhenmeter befinden. Gleich nach der Station beginnt ein steiler Aufstieg auf den Steinberg und dann zum Reuberg. Die erreichten Höhenmeter gehen wieder verloren, wenn es vorbei an der bekannten Lippoldshöhle zur Überquerung der Glenetalstraße (oberhalb von Brunkensen) geht. Ein langer Anstieg auf den Duinger Berg und einige gut zu laufende Kilometer mit einem schönen Aussichtspunkt und einem Blick bis zum Brocken folgen. In Marienhagen dann die **3. Getränkestation** (Km 70; Hm 200) nach Überqueren der Hauptstraße.

Die letzten 11 km haben es nochmals in sich. Zuerst geht es hoch auf den Thüster Berg. Oben läuft man am Sendeturm vorbei zum Lönsturm. Wer noch Kraft (und Zeit) für den Aufstieg hat, den erwartet oben ein toller Rundumblick. Danach führt die Strecke am Steinbruch vorbei, bevor ein sehr schwerer Abstieg folgt. Dieser ist mit einem Stahlseil gesichert und erfordert nochmals hohe Aufmerksamkeit. Wenn wir den Waldrand erreicht haben, sind es noch 2,5 km über schmale Wege und Wiesen bis zum Ziel. An der Therme hast du es geschafft!!!!

Nun viel Spaß und Erfolg - bitte unterschätzt die Strecke nicht.