



ITH-HILS- ULTRATRAIL: IMMER WIEDER EINE HERAUSFORDERUNG

81 Kilometer mit 2.100 Höhenmetern auf einem der schönsten Wanderwege Deutschlands zu laufen war am 19. April 2025 mal wieder eine Herzensangelegenheit für mich.

Text: Jürgen Bultmann
Bilder: Detlef Erasmus

Da der „ITH-HILS-ULTRATRAIL“ zu einem meiner Lieblingsläufe zählt, stand ich hier bereits das fünfte Mal erwartungsfroh um 8 Uhr morgens mit 30 weiteren Läufern an der Startlinie. Die langsameren Läufer waren bereits um 6 Uhr gestartet. Die Zielschlußzeit war um 20 Uhr terminiert.

Auf den ersten Kilometern ging es noch auf flacher Strecke voran, bis man den Einstieg in den Kammweg des Iths absolvieren musste. Jetzt begann das eigentliche Trailerlebnis und ließ meinen Puls in die Höhen schlagen.

Auf dem Kammweg angelangt, lief ich, so wie ich es geplant hatte, in zügigem Tempo bis zum ersten Getränkepunkt bei Kilometer 12,1.

Danach verlief die Strecke weiter über den Kammweg des Iths mit herrlichen Aussichten, aber auch einer sehr anspruchsvollen Strecke. Baumwurzeln, Steine und andere Hindernisse auf der Strecke erforderten eine ständige Fokussierung. Trotzdem genoss ich die herrliche Landschaft und den Anblick der riesigen Bärlauchfelder, die sich mir jetzt boten.

Zu diesem Zeitpunkt des Laufes hatte ich mich auf den zweiten Platz des Lauffeldes vorgekämpft, was sich im weiteren Verlauf der Veranstaltung jedoch noch rächen sollte.

Bei Kilometer 27,1 erwartete mich der erste Verpflegungspunkt in Holzen. Ich probierte diverse Köstlichkeiten aus dem reichhaltigen Angebot und lief dann an den Ithwiesen vorbei Richtung Hils. „Der Lauf ist für mich immer wieder eine Augenweide.“ Das dachte ich auch in diesem Moment, als sich vor mir die herrliche Landschaft des Hils auftat.

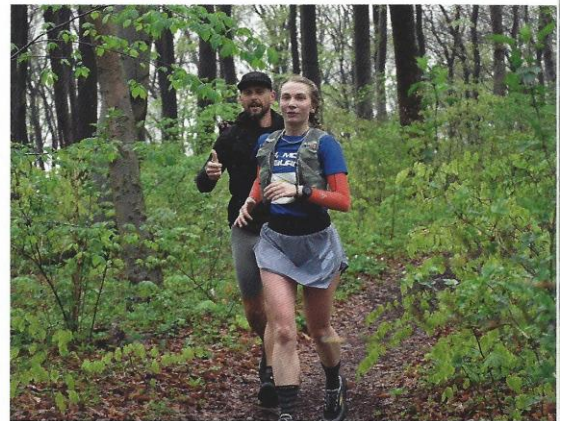
In den Hils einsteigend, lief ich jetzt mit angezogener Handbremse weiter, da ich merkte, dass ich den Lauf zu schnell angegangen war.

Das tat meiner Freude an der Laufstrecke jedoch keinen Abbruch.

Bei Kilometer 40,4 auf der Hälfte der Strecke, steuerte ich den zweiten Getränkepunkt des Laufes in Grünenplan an. Grünenplan ist ein Ortsteil von Delligsen und liegt in einem Talkessel des Hils. Hier verschnaufte ich kurz und füllte meine mitgeführten Getränkevorräte wieder auf.

Weiter ging es Richtung Kaierde. Kaierde ist ebenfalls ein in einem Tal des Hils liegender Ortsteil von Delligsen. Der Aufstieg von Kaierde zum Hils, der mangels Bäumen keinen Schatten bietet, war für mich an diesem Tag bei einer Temperatur von ca. 14°C nicht so beschwerlich.

Ich registrierte zu diesem Zeitpunkt, dass meine Kräfte nach über der Hälfte der Distanz merklich nachgelassen hatten und legte zusehends Gehpausen ein, um Energie zu sparen. Mich hatten bereits vier weitere Läufer überholt, sodass ich zu diesem Zeitpunkt nur noch auf Position 6 des Starterfeldes lag. „Was soll's,“ sagte ich mir. „Über Platzierungen spricht hinterher keiner mehr. Wichtig ist, dass



Siegerin Jule Schnakenberg im ersten Teil durchs frische Grün



Jürgen Bultmann an der Rothsteinhöhle

du den Lauf genießt und gesund ins Ziel kommst.“

Mit dieser Devise im Kopf erreichte ich den nächsten Verpflegungspunkt in Delligsen. Mittlerweile hatte ich schon etliche LäuferInnen aus der früheren Startgruppe eingeholt. Auch hier traf man viele LäuferInnen aus dieser Startgruppe. Man motivierte sich gegenseitig und wünschte sich für die noch bevorstehenden 30 Kilometer viel Glück und ein gutes Durchkommen.

An diesem Verpflegungspunkt bestand die Möglichkeit, mit einer Wertung für die zurückgelegten 51 Kilometer auszusteigen, was einige Läufer bzw. Läuferinnen auch taten.

Frisch gestärkt ging es für mich jetzt über den Duinger Berg weiter Richtung Marienhagen, dem letzten Getränkepunkt auf der Strecke.

Der Aufstieg zum Duinger Berg ist mit 51 Kilometern und diversen Höhenmetern in den Beinen eine nicht zu unterschätzende Herausforderung. Ich ließ es daher ruhig angehen und bewältigte diesen gehend.



Der Holländer Jeroen Bielen (link) und sein Laufpartner erfrischen sich an der Quelle in Kaierede

Als "Erfinder" des Laufs und heutiger Mitorganisator kann ich sagen: Beim ersten Lauf bin ich noch selbst mitgelaufen und freue mich sehr, dass er mittlerweile LäuferInnen sogar aus Dänemark, der Schweiz und immer wieder Holland anzieht!

Detlef Erasmus

Den schwierigen Abstieg von der „Lippoldshöhle“ nehmend, erreichte ich irgendwann schließlich den schon erwähnten letzten Getränkepunkt in Marienhagen bei Kilometer 68. Hier füllte ich nochmal meine (fast) leeren Energiespeicher auf und trat dann den letzten Abschnitt der Strecke an.

Wer hier glaubt, dass es sich jetzt nur noch um ein Auslaufen bis zum Ziel in Lauenstein handelt, der wird schnell eines Besseren belehrt. Da ich die Strecke von meinen früheren Teilnahmen kannte, wusste ich, was mich erwartet.

Der Thüster Berg mit seinen 441 Höhenmetern musste noch bewältigt werden. Dieser wurde mit letzten Kraftreserven von mir erklommen. Den „Lönssturm“, der sich dort oben befindet, hinter mir lassend, lag jetzt als letzte große Herausforderung nur noch der Abstieg nach Salzhemmendorf vor mir.

Dieser ist stellenweise so steil, dass man den Abstieg nur mittels eines Klettersteiges unfallfrei bewältigen kann. Ja, ja, diese Strecke bietet alles, was das Herz eines Trailläufers begehrt.

Auch diese schwierige Passage des Laufes wurde von mir „gerockt.“ Jetzt konnte ich es die restlichen 5 Kilometer durch Salzhemmendorf bis zum Ziel in Lauenstein endlich „ausrollen“ lassen.

Überglücklich überquerte ich in einer Zeit von 9:47:00 Stunden als Achter der Gesamtwertung die Ziellinie in Lauenstein.

Ich war froh, diese schöne, aber auch anspruchsvolle Strecke gesund und unbeschadet hinter mich gelassen zu haben.

Schon unmittelbar danach stand für mich fest, dass ich auch im nächsten Jahr, am 25. April 2026, wieder dabei sein werde.

Die Organisation und die Verpflegung des Laufes ist top. Alle Teilnehmer des Laufes können hinterher noch in „Nino's Pizzeria“ gemütlich speisen und (Lauf)-Erfahrungen austauschen.

Wer Interesse hat, diese tolle und anspruchsvolle Strecke zu laufen, kann sich ab dem 1. Oktober 2025 unter dem folgenden Link anmelden:

<https://running-paule.de/ith-hils-ultratrail-2/>

Hier noch der Link zur Ergebnisliste des diesjährigen Laufes:

<https://statistik.d-u-v.org/getresultevent.php?event=107692>



Die Sieger mit Frank Willmann (einer der drei Organisatoren)



Hans Föbbeker am höchsten Punkt der Strecke (ca. 40km und 480hm) Nähe Wilhelm-Raabe-Turm mit herrlichem Blick - linker Gebirgszug hinweg / rechter Gebirgszug Rückweg