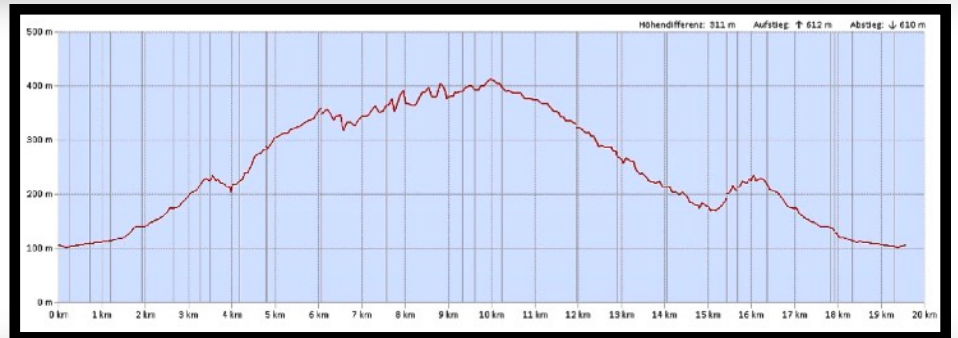


Streckenbeschreibung

5km Laufen und Walken

10km Laufen und Walken

20km Laufen



Start und Ziel befinden sich im Innenraum des Liebigstadions in Holzminden.

Sobald das Stadion verlassen ist, führt ein flacher, geteeter Landwirtschaftsweg zur sogenannten Panzerstrasse, die den großen Vorteil hat, dass sie auch im Winter fast immer geräumt wird. Dafür nimmt man den harten Untergrund aus Beton dann auch gern hin.

Nach dem eine Brücke überquert und ein Bahnunterführung durchlaufen ist, beginnt eine Steigung, die bis zum Wendepunkt für die 5km Strecke anhält. Jetzt geht es für 5er - zunächst abwärts - den gleichen Weg zurück.

Wer jetzt weiter läuft, kommt auf den Standortübungsplatz. Es folgt eine geteerte Strasse mit anspruchsvoller Steigung, die auf der Birkenallee endet.. Alle, die sich für die 10km entschieden haben, kommen jetzt in eine Runde, die 3x durchlaufen wird. Diese Runde bietet abwechslungsreich Steigung, Gefälle und flache Teilstücke - alles, was das Läuferherz begehrt. Nach der dritten Runde geht es dann wieder zum Ziel zurück.

Die 20er werden auf ihrem Weg bergauf noch ein Stück von den 10km Teilnehmern begleitet. Sie erreichen die Birkenallee, die flach am Waldrand entlang führt. Eine gute Chance, etwas zu verschnauften und sich auf die Steigung des Heuwegs einzustimmen. Wo es bergauf geht, folgt immer auch eine Gefällstrecke. Diese alte Läuferweisheit wird hier wahr, wenn die alte Einbecker Strasse überquert ist. Es geht bergab und es ist Zeit zum Erholen. Die Strasse im Hasselbachtal ist ein gutes Beispiel dafür, wie schön das Laufen im Solling sein kann. Sie schlängelt sich entlang des Baches, steigt nur ganz moderat an und führt in den Ort Schießhaus, wo schon warmer Tee auf alle wartet.

Kurz hinter dem Ort und wieder im Wald, wird die 10km Marke passiert. Jetzt folgt die Belohnung für den langen Aufstieg und geht es reichlich bergab. Ist die 15km Markierung in Sicht, wird es langsam Zeit, sich mental auf einen kurzen, aber knackigen Anstieg vorzubereiten. Ist der geschafft, gelangt man wieder auf die flache Birkenallee und hat einen schönen Blick auf Holzminden. Der Rest der Strecke führt wieder abwärts über den Standortübungsplatz und die Panzerstrasse ins Stadion zum Ziel.