

# Durch Reinhardswald und Esse-Aue

In der Marathon-Vorbereitung ist die große Schleife nördlich von Hofgeismar ideal für einen langen Lauf

**HOFGEISMAR.** In der Vorbereitung auf einen Marathon oder Halbmarathon ist es ratsam, auch lange Läufe zu absolvieren. Eine schöne Strecke für solche Distanzen führt vom Hofgeismarer Bad am Park nach Schöneberg, durch den Reinhardswald bis Stammen und über Hümme zurück nach Hofgeismar. Die Streckenlänge beträgt 20 Kilometer. Es sind 240 Höhenmeter zu bewältigen.

Wegen der Länge und teilweisen Abgeschiedenheit der Strecke empfiehlt es sich, sowohl eine Trinkflasche als auch ein Handy mitzuführen.

Startpunkt ist das Bad am Park. Von dort aus folgen wir dem Radweg R 6 bergauf nach

Schöneberg. Nach Überquerung der B 83 biegen wir schräg rechts in die Roggenbreite ein. Nach kurzem Anstieg folgen wir der ersten Abbiegung nach links. Oberhalb des Ortes passieren wir den Friedhof und den Sportplatz.

## HNA SERIE

### Unsere schönsten Laufstrecken (8)

Auf der linken Seite bietet sich ein weiter Blick über Schöneberg und das Hofgeismarer Becken.

An der Kreuzung mit der Triftstraße geht's rechts hoch. Es ist der größte Anstieg der

ganzen Strecke. Nach einem Kilometer ist das Schlimmste geschafft und wir erreichen den Waldrand.

Ab hier beginnt der schönste Teil der Strecke. Selbst am Wochenende trifft man hier kaum andere Läufer oder Wanderer. Eher begegnet einem schon mal ein Wildschwein oder ein Reh.

Nach 500 Metern biegen wir in den ersten Waldweg ein, der nach links führt. Unsere Laufstrecke führt jetzt vorbei an alten Eichen und ein paar vereinzelt stehenden Kastanienbäumen. Nach einem Rechtsknick des Weges kommen wir direkt nach einer Schranke an eine 3er-Kreuzung (KM5,1 = GPS-Kilometerdaten). Ein Viertel der Strecke liegt jetzt bereits hinter uns.

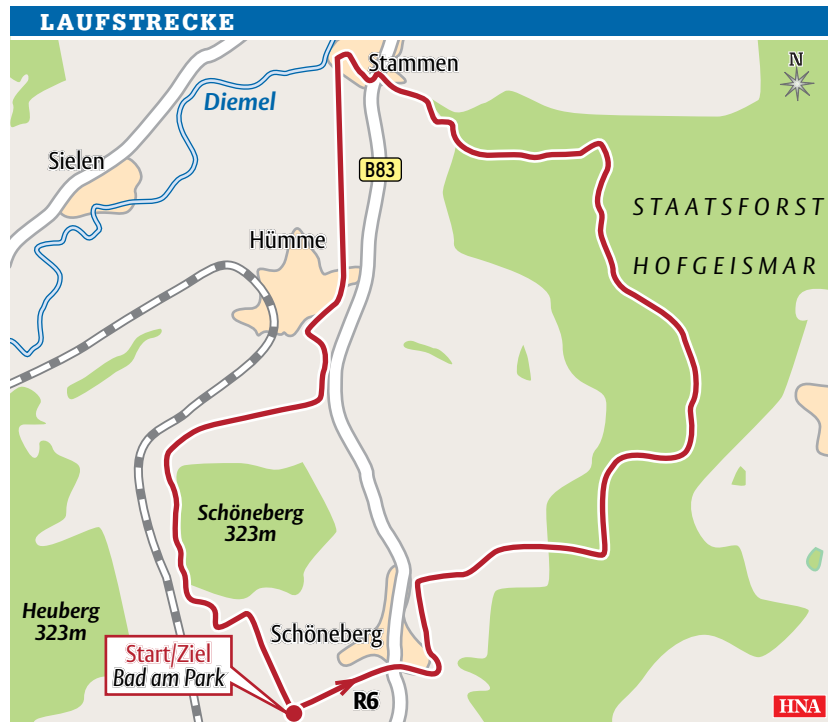
An der Kreuzung halten wir uns rechts. Der Weg führt leicht abfallend durch einen Nadelwald und erreicht nach rund 500 Metern die nächste Kreuzung (KM5,5).

Wir sind nun auf den Radweg R6 getroffen, dem wir links und bergab bis Stammen folgen. Auf den nächsten Kilometern sind wir richtig, wenn wir die gelbe 3 im Kreis sehen, die einen parallel verlaufenden Wanderweg kennzeichnet. Im



Der letzte lange Lauf vor dem Marathon. Am Sonntagmorgen ging eine Gruppe von Läufern aus Hofgeismar, Grebenstein, Bad Karlshafen und Calden noch einmal auf die landschaftlich schöne 20-Kilometer-Strecke durch Reinhardswald und Esseaeue.

Foto: Henke



Schatten von großen Buchen laufen wir drei Kilometer bergab, bis wir eine große 5-fach-Kreuzung erreichen (KM9).

Zur Linken sehen wir einen ausgetrockneten Teich. Rechts lädt eine Schutzhütte zur Rast ein. Wir verlassen die „gelbe 3“ und folgen dem Radweg, der hinter dem Teich nach links in Richtung Stammen führt.

Der Weg führt uns durch den Kampfgrund bis wir auf die Kreuzung mit der B83 stoßen (KM11,4). Wir überqueren die Kreuzung und laufen 100 Meter links Richtung Hofgeismar und biegen dann nach

rechts in den Bruchweg ein. Wir folgen dem Bruchweg bis ans Altenheim und biegen nach links in den Brückenweg ein. Bereits nach 120 Metern zweigt unsere Laufstrecke zwischen zwei Brücken nach links ab (KM12).

Ab hier ist unser Ziel Hofgeismar als Radweg R4 ausgeschildert. Unsere Laufstrecke führt jetzt an der Esse entlang bis nach Hümme (KM14).

### Letzte Bergprüfung

Wir folgen dem Hinweisschild R4. Noch vor der Essebrücke laufen wir links auf den Feldweg, der uns in einem großen Rechtsbogen durch

Felder und Wiesen führt, bis wir wieder die Hauptstraße erreichen (KM14,7). Wir laufen Richtung Sportplatz und folgen weiter dem R 4 Richtung Hofgeismar. Die Strecke verläuft unterhalb des Schönebergs durch das Essetal. Nach einiger Zeit führt uns der Weg direkt zum Schöneberg und die letzte „Bergprüfung“ liegt vor uns. Ein kleiner Anstieg an der Hagemühle kostet nun vielleicht doch schon ein wenig Überwindung (KM18).

Noch zwei Kilometer auf dem Radweg und wir sind zurück am BaP-Parkplatz. Genau 20 Kilometern liegen hinter uns. (rs/geh)