

# Drei Wolfenbüttelerinnen überqueren den Solling

Ilka Friedrich, Tanja Elezovic und Anke Meinberg überwinden 980 Höhenmeter beim 48-Kilometer-Lauf.

**Bad Karlshafen.** 48 Kilometer lang, oder einmal quer durch den herbstlichen Solling ist die Laufstrecke vom hessischen Bad Karlshafen ins niedersächsische Dassel. Die Laufstrecke führt fast ausschließlich auf Waldwegen und schmalen Pfaden durch den mit bunten Herbstblättern geschmückten Solling.

Die Sollingquerung entwickelte sich zum Geheimtipp in der Läuferzene aus dem In- und Ausland und fand dieses Jahr zum neunten Mal statt. Schon nach wenigen Stunden war der Lauf ausgebucht.

Wer das erste Mal mehr als die sonst übliche Marathonstrecke von 42,165 Kilometer zurücklegen möchte, ist hier genau richtig, um einen Einsteiger-Ultramarathon zu absolvieren. Eigentlich einfach, wären da nicht die Berge. Der Solling ist Niedersachsens dritthöchstes Gebirge, der Gipfel über 500 Meter hoch. Und über den müssen alle Teilnehmer rüber. So kommen auf der Strecke recht beachtliche 980 Höhenmeter zusammen.

In zwei Bussen wurden die 90 Teilnehmer zum Start in Bad Karlshafen gebracht. Das Teilnehmer-

feld, mit der MTV-Läuferin Anke Meinberg und mit Ilka Friedrich und Tanja Elezovic (beide LC Blue-Liner) war bunt gemischt. Meinberg ging entspannt an der Start, es war ihre fünfte Teilnahme an der Sollingquerung. Außerdem hatte sie die Erfahrung von mehr als 250 Marathon- und Ultramarathonläufen in den Beinen. Für die beiden Blue-Linerinnen war es die erste Teilnahme an der SQ, wie die Querung des Mittelgebirges liebevoll genannt wird.

Arien Walgers, der Initiator der Sollingquerung, startete den Lauf an der Weser-Therme. Gleich nach der Weserquerung geht die Strecke steil aufwärts. Der Frühnebel lichte sich schnell und die Sonne machte das Laufen durch den herbstlichen Wald leicht. Das änderte sich schlagartig bei Kilometer zehn als Regen einsetzte und den Boden in eine matschige Angelegenheit Angelegenheit verwandelte.

Über die Orte Schloss Nienover, Amelith, Schönhagen, Neuhaus und Silberborn geht es ständig auf und abwärts. Große Konzentration



**Das Wolfenbütteler Trio in bester Lauflaune vor dem Start in Bad Karlshafen (von links): Anke Meinberg, Tanja Elezovic und Ilka Friedrich.**

FOTO: FRIEDRICH-WILHELM SCHNEIDER

erforderte der nur einen Meter breite, sehr rutschige und ewig lange Holzsteg durch das wildromantische Mecklenbruchmoor.

Und danach wartet das legendäre Labyrinth, 50 Meter lang, aus Holz gebaut, eine Schikane mitten im Wald, vor der sich niemand drücken kann. Die Laufstrecke war

vom Dasseler Sportclub mit pinkfarbenen Schildern markiert, sich zu verlaufen gar nicht möglich.

Die letzten acht Kilometer nach Dassel geht es nur noch bergab – für weniger trainierte Beine nach 40 Kilometern eine einzige Qual. Aber alle Teilnehmer beendeten den Lauf ohne große Probleme. Friedrich er-

reichte das Ziel in 5:38:16 Stunden, Elezovic benötigte 6:12:20 Stunden, Meinberg beendete das Rennen nach 6:14:36 Stunden. „Es ist ein Lauf durch Waldeinsamkeit mit großartigen Sportlern, erstklassiger Verpflegung, vorher, während und nachher“, resümieren die Wolfenbütteler Laufsportler begeistert. *f.w.s.*