

Mark Zahel

Südniedersach

Zwischen Weser, Hildesheim, Harz und Ha

65 Touren m



ROTHER | WANDERFÜHRER

Mark Zahel

Südniedersachsen

**Zwischen Weser, Hildesheim, Harz und Hann.
Münden**



Die Leine teilt unsere Region in eine westliche und eine östliche Hälfte.

Vorwort

Ein Buch über die eigene Heimatregion zu verfassen, ist wohl stets eine Aufgabe, der man sich mit besonderer Hingabe widmet. Ich bin im Leinebergland aufgewachsen und als Naturinteressierter mit einem Faible für »Landschaften« schon immer gern draußen unterwegs gewesen. Wie viel meine (erweiterte) Heimat allerdings im Detail zu bieten hat, ist mir erst im Zuge der Erkundungen für diesen neuen Wanderführer wirklich bewusst geworden. Es ist der erste, der sich der Region Südniedersachsen ganz ausführlich widmet!

Dabei umschreibt der Titelbegriff geografisch keinen ganz eindeutig abgegrenzten Raum. Für unsere Zwecke bildet die Mittelgebirgsschwelle, also die Grenze des südniedersächsischen Berglandes, den entscheidenden Aspekt. Im östlichen Teil bleibt der Harz ausgeklammert, zumal es dafür bereits einen eigenen Rother Wanderführer gibt. Wesentlich weniger scharf als beim Harzrand kann allerdings die Abgrenzung zum benachbarten Wanderführer Weserbergland gezogen werden. Hier findet eine gewisse Verzahnung statt, womit sich festhalten lässt: Behandelt wird das Gebiet zwischen Hildesheim im Norden und Hann. Münden im Süden, von der Oberweser im Westen bis zum Harzrand im Osten. Im Mittelpunkt stehen dabei das Leinebergland sowie die weitläufige Umgebung der Universitätsstadt Göttingen.

Der landschaftliche Reiz resultiert vor allem aus dem bewegten Relief, das zahlreiche eigenständige Höhenzüge aufwirft. Der Wechsel zwischen Waldbergen und offenen Fluren mit sanft gewellten Äckern und Wiesen kann als Wesensmerkmal Südniedersachsens gelten – darin eingestreut die vielen malerischen Dörfer und einige Kleinstädte, die oft mit pittoresken Sehenswürdigkeiten aufwarten. Bei der Tourenauswahl habe ich mich natürlich zunächst einmal an naturkundlichen und kulturellen Zielen von Rang orientiert. Alte Burganlagen zum Beispiel oder besondere Naturgegebenheiten sind immer wieder dabei, aber auch so mancher Aussichtsturm, der uns weit übers Land blicken lässt. Davon abgesehen war es mir wichtig, ein möglichst ausgewogenes Bild der Landschaft Südniedersachsens zu vermitteln – im Sinne einer relativ gleichmäßigen Verteilung der

Touren. Bei der stattlichen Anzahl von 65 treten letztlich kaum irgendwo größere Lücken auf. Wer seine Streifzüge einfach gern durch Wald und Flur lenkt, wird auch und gerade im wenig Bekannten seine Erfüllung finden. Da der Tourismus in dieser Region nur punktuell eine größere Rolle spielt, wird man oft ganz in Ruhe die Natur genießen können. Mit dem Ith-Hils-Weg, dem Rennstieg zwischen Hildesheim und Winzenburg sowie dem Solling-Harz-Weg sind sogar drei mehrtägige Wanderungen dabei.

Bleibt mir, Ihnen viel Freude und Inspiration mit diesem Büchlein sowie beglückende Entdeckungen im südniedersächsischen Bergland zu wünschen. Die mehr als 1000 Wanderkilometer bieten ausgiebig Gelegenheit dazu!

Mark Zahel, im Herbst 2021



Typisch südniedersächsisches Dorfflair in Ebergötzen.



Der Hagenteich, Kleinod in der Ortslage von Westerhof.



Zum Gebrauch des E-Books

Symbole			
	mit Bahn/Bus erreichbar		Burg, Schloss, Ruine
	Einkehrmöglichkeit unterwegs		archäologische Stätte
	für Kinder geeignet		Aussichtsturm
	Ortschaft		Windmühle
	Einkehrmöglichkeit		Wassermühle
	Schutzhaus, Unterstand		Höhle
	eingerichteter Parkplatz		Picknickplatz
	Bus- bzw. Bahnanschluss		Aussichtsplatz
	Gipfel		Wasserfall
	Pass, Sattel		Quelle
	Kirche, Kapelle, Marterl/Bildstock		Bademöglichkeit

Mehr Wandern als Spazierengehen

Bewegung in der Natur ist immer eine gute, gesunde Sache, ganz gleich mit welcher Ambition dies geschieht. In diesem E-Book geht es hauptsächlich um zielorientiertes Wandern mit einem gewissen konditionellen Hintergrund. Das bedeutet, dass die Marschstrecken für Ungeübte schon spürbar an die Substanz gehen können. Nur wenige Vorschläge bleiben unter 10 Streckenkilometern (sofern man keine Abkürzungen wählt, was allerdings häufig auch möglich ist), während die 30-Kilometer-Marke als obere Grenze angesehen werden kann. Der über alle Tourenvorschläge gemittelte Durchschnittswert beträgt 16 Kilometer. Die meisten verlangen eine reine Gehzeit zwischen drei und fünf Stunden, womit untermauert sei, dass es sich eindeutig um richtiges Wandern handelt und nicht um gemächliches Spazierengehen. Auch wenn wir in Südniedersachsen nicht im Hochgebirge unterwegs sind, so gilt es daneben auch die Höhenunterschiede ins Kalkül zu ziehen. Auf einer tagfüllenden Tour kann durchaus ein erkleckliches Steigpensum zusammenkommen,

ohne dass jedoch anhaltende Steilstücke wie in den Alpen auftreten würden und auch kaum einmal anspruchsvolles, ausgesetztes Gelände.



Idyllisch: das Dörfchen Kuventhal bei Einbeck.

Anforderungen

Den vorhergehenden Bemerkungen zufolge werden in diesem E-Book zwei Kategorien unterschieden, die sich am wandertechnischen sowie am konditionellen Anspruch orientieren. Die Einstufung »schwarz«, die man in alpiner Literatur standardmäßig findet, entfällt hier angesichts der fehlenden Geländeschwierigkeiten.

Leicht: Diese Routen verlaufen überwiegend auf breiten bzw. hindernisarmen Trassen und sind höchstens kurzfristig mal steil. Das absolute Streckenlimit beträgt 20 Kilometer. Wer sich der jeweilig geforderten Ausdauerleistung bewusst ist, kann sie problemlos auch bei mäßigem Wetter begehen.

Mittel: Diese Routen verlaufen streckenweise deutlich schmaler, holpriger oder steiler und lassen zumindest eine elementare Trittsicherheit vorteilhaft erscheinen. Außerdem werden Strecken von mehr als 20 Kilometern stets in dieser Kategorie eingeordnet, zumal die Anforderung an die Ausdauer bei typischen Mittelgebirgswanderungen meist das wichtigste selektive Kriterium darstellt. Die Touren eignen sich für trainierte Wanderer bzw. anderweitig sportliche Menschen.

Nebenbemerkung: Die Qualität unbefestigter Wege kann sich je nach Witterung oder auch im Zuge von Forstarbeiten drastisch wandeln. Fallweise ist nicht auszuschließen, dass der Wandergenuss darunter leiden kann, wenn eine erdige Trasse allzu aufgeweicht oder deformiert ist.



Pittoreske Windmühle bei Stroit im Landkreis Northeim.

Gehzeiten

Angegeben wird immer ein Richtwert für die reine Marschzeit, das heißt Pausen sind dabei nicht berücksichtigt, auch wenn sie faktisch natürlich bei jeder Wanderung anfallen. Dies gestaltet sich allerdings individuell sehr unterschiedlich. Auf hindernislosen und nicht zu steilen Wegen bewältigt ein flotter Wanderer ohne allzu sportlichen Ansporn rund vier Kilometer in der Stunde, wobei je nach Leistungsvermögen in der Praxis natürlich eine gewisse Streuung auftritt. Man wird seinen persönlichen Zeitmaßstab nach ein paar Erfahrungen bald herausfinden und kann diesen dann bei der Anwendung des E-Books mit berücksichtigen.



Sonnenuntergang über dem Leinetal.

GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte

Zu diesem E-Book stehen auf der Internetseite des Bergverlag Rother (gps.rother.de) GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte zum kostenlosen Download bereit.

Passwort: **455202ame**

2.Auflage E-Book

Sämtliche GPS-Daten wurden vom Autor im Gelände erfasst. Verlag und Autor haben die Tracks und Wegpunkte nach bestem Wissen und Gewissen überprüft. Dennoch können wir Fehler oder Abweichungen nicht ausschließen, außerdem können sich die Gegebenheiten vor Ort zwischenzeitlich verändert haben. GPS-Daten sind zwar eine hervorragende Planungs- und Navigationshilfe, erfordern aber nach wie vor sorgfältige Vorbereitung, eigene Orientierungsfähigkeit sowie Sachverstand in der Beurteilung der jeweiligen (Gelände-)Situation. Man sollte sich für die Orientierung auch niemals ausschließlich auf GPS-Gerät und -Daten verlassen.

Tourensteckbrief

In jeder Tour wird vorab in einem Prosatext auf Besonderheiten, Hintergründiges und den jeweiligen Grundcharakter eingegangen. Darunter steht der Tourensteckbrief als wichtigstes Werkzeug zur konkreten Planung. Folgende Elemente sind standardmäßig enthalten:



Prächtige Teichrose.

- **Ausgangspunkt:** Hier beginnt die Tour. Üblicherweise wird eine Parkmöglichkeit empfohlen und die verfügbaren öffentlichen Verkehrsmittel angegeben (i. d. R. Buslinien vom nächstgelegenen Bahnhof). Sofern der Endpunkt abweicht, wird dieser ebenfalls genannt.
- **Anforderungen:** Es wird über die Beschaffenheit der Wege sowie über etwaige besondere Merkmale Auskunft gegeben. Auch die Punkte Orientierung und Kondition finden Erwähnung. Im Zusammenspiel dieser Fakten drückt sich letztlich auch die Farbe der Tourennummer aus.
- **Höhenmeter:** Ungefährer Wert der über die gesamte Tour aufsummierten Höhenmeter im Auf- bzw. Abstieg. Da GPS-Geräte in dieser Hinsicht nicht ganz genau arbeiten, ist eine (vertretbare) Abweichung hinzunehmen.
- **Strecke:** Die Gesamtstrecke wird aus dem vor Ort erfassten GPS-Track abgeleitet und darf als ziemlich präzise erachtet werden.

- **Einkehr:** Aufgeführt werden nicht nur Einkehrmöglichkeiten entlang der Strecke (sofern vorhanden), sondern auch die Möglichkeiten in den Ortschaften am Ausgangs- respektive Endpunkt. Man informiere sich vorab über die Öffnungszeiten, z.B. im Internet oder telefonisch.
- **Varianten:** In diesem Punkt beschränkt sich das E-Book auf ausgesuchte Optionen, die in wirklich sinnvoller Weise mit der beschriebenen Tour im Zusammenhang stehen, etwa eine relevante Abkürzung. Prinzipiell bietet das dichte Wegenetz oft reichlich Spielraum zur individuellen Gestaltung, doch sollen die einzelnen Kapitel damit keinesfalls überfrachtet werden.
- **Tipps:** Erwähnung besonderer Sehenswürdigkeiten oder touristischer Angebote im näheren Umkreis der Tour, etwa im Ausgangsort.

Routenbeschreibungen

Die Routenbeschreibungen sind angemessen ausführlich gestaltet, ohne jedoch mit allzu vielen Details und Verschachtelungen überladen zu sein. Der Verfasser hat sich um klar nachvollziehbare Angaben bemüht, empfiehlt daneben aber auch die Nutzung eines GPS-Gerätes, denn nicht jede kleine Wegverzweigung kann verbal genauestens erklärt werden. Gleichwohl wird den eigentlichen Routen ein beträchtlicher Platz in diesem handlichen E-Book eingeräumt.

Top-Touren in Südniedersachsen

Ith-Hils-Weg

Der gut 80 Kilometer lange Rundkurs führt über Ith, Hils, Duinger und Thüster Berg und wurde dank seiner hervorragenden Anlage und Beschilderung als Premiumweg gekürt (Tour 3–6, 4 Tage).

Durch den Selter zur Burg Greene

Im schönsten Teil des Leinetals bildet der Selter mit seinen Felsklippen und steilen Schattwaldhängen einen besonders markanten Höhenzug. Die Überschreitung führt bis zur aussichtsreichen Greener Burg (Tour

20; 4.30 Std.).

Vogler-Überschreitung

Der ursprüngliche Vogler im Weserbergland lockt mit drei Aussichtstürmen und ist Teil des Naturparks Solling-Vogler (Tour 23; 4 Std.).

Mecklenbruch und Hellental

Mitten im walddunklen Hochsolling setzen das Hochmoor Mecklenbruch sowie das idyllische Hellental besondere Akzente (Tour 26; 4 Std.).

Über die Weper

Wer schmale, urwüchsige Wandertrails liebt, kommt auf der Kammtour über die Weper auf seine Kosten. Auch Hardeggen als Ausgangs- und Fredelshoh als Endpunkt sind sehenswert (Tour 32; 4.20 Std.).

Burg Plesse

Von den zahlreichen Burganlagen Südniedersachsens sticht die Burg Plesse bei Bovenden sicherlich heraus. Sie kann relativ gemütlich erwandert werden (Tour 41; 2.45 Std.).

Seeburger See

Das »Auge des Eichsfeldes« ist der größte natürliche See Südniedersachsens. Naturschutz und Freizeitmöglichkeiten stehen hier ausbalanciert nebeneinander (Tour 50; 3.30 Std.).

Karstwanderweg bei Osterode

Die Gipskarstlandschaft im Vorfeld des Harzgebirges gilt als geomorphologische Rarität, ihre Halbtrockenrasen als wertvoller Naturraum (Tour 53; 3.15 Std.).

Grünes Band bei Duderstadt

Eine Wanderung entlang des ehemaligen innerdeutschen Todesstreifens ist auch Jahrzehnte nach der Wiedervereinigung noch eindrücklich. Das »Grüne Band« ist aber nicht nur von geschichtlicher

Bedeutung, sondern auch für den Artenschutz (Tour 55, 3.40 Std.).

Bocksbühl

Wunderschöne Ausblicke und vielseitige Perspektiven auf die Gegend nahe der thüringischen Grenze zeichnen die Bocksbühl-Runde aus (Tour 58; 3.45 Std.).

Allgemeine Hinweise

Ausrüstung

Man wähle gleichermaßen robustes wie bequemes Schuhwerk, für Routen über Stock und Stein durchaus einen sogenannten Trekkingschuh mit griffiger Profilsohle. Für ausgedehnte Wanderungen gehören wetterfeste Kleidung (angepasst an Jahreszeit und Wetterprognose) sowie ausreichend Getränke und Proviant in den Rucksack. Auch an Sonnenbrille, Sonnenschutzcreme und ein Taschenmesser sollten wir denken, nicht zuletzt an eine Wanderkarte, ein GPS-Gerät (sofern vorhanden) und natürlich dieses E-Book.



Auch eine verschneite Winterlandschaft – hier bei Freden – lädt zum Wandern ein.

Markierungen

Das Wegenetz in unserer Region ist heterogen zusammengesetzt. In der Mehrzahl handelt es sich um Wirtschaftswege, sei es durch forstwirtschaftliche oder durch bäuerliche Nutzung in der Feldmark. Speziell in den Wäldern haben sich mancherorts auch Trampelpfade ausgebildet. Je nach touristischer Frequentierung reicht die Beschilderung von sehr gut bis gar nicht vorhanden. Bei manchen Touren finden wir die Logos regionaler oder auch überregionaler Wanderwege, die dann meist ganz gut zu verfolgen sind. Bei sehr lokal verwendeter Symbolik, die manchmal etwas willkürlich erscheint, ist das Nachvollziehen schon schwieriger, insbesondere wenn diese auf kürzeren Abschnitten mehrfach wechselt. Explizit ausgeschildert sind oft nur besondere Anlaufpunkte sowie Ortschaften, sodass man ohne praktikable Orientierungshilfen kaum auskommt.

Orientierung mit Karte und GPS

Eine persönliche Erfahrung des Autors, der sich auch sehr viel in hochalpinen Gefilden bewegt, mag erstaunen: Viel häufiger als dort erweist sich die Nutzung von GPS auf unseren Streifzügen durch Südniedersachsen als ausgesprochen nützlich. Mitunter gelingt die Orientierung sogar nur mittels dieser modernen Technik wirklich zuverlässig und geschmeidig. Das liegt daran, dass wir es hier mit einem deutlich dichteren und unübersichtlicheren Wegenetz zu tun haben als in den touristisch gut erschlossenen Alpen, wo man auch nicht alle paar Minuten vor einer Verzweigung steht. Bei uns sind viele Wald- und Feldwege zudem nicht markiert, Beschilderungen oft rar. Neben einer guten topografischen Karte, die zur Grundausstattung gehören sollte, kann ein GPS-Gerät sehr wertvolle Dienste leisten, wenn man den Umgang damit beherrscht und eine passende Karte installiert hat. Neben kommerziellen Anbietern gibt es auch kostenlose Alternativen, die man aus dem Internet herunterladen kann, zum Beispiel die NOPS Reit- und Wanderkarte. Per GPS weiß man zumindest stets, wo man sich befindet, und kann auf dem Display bis ins Detail zoomen, um Abzweigungen zweifelsfrei zu orten. Ein größerer Überblick gelingt dennoch meist besser mit einem herkömmlichen

Kartenblatt. Ohnehin gehört das Kartenlesen ja zu den elementaren Fähigkeiten beim Wandern.

Verfügbare Karten

Im regelmäßigen Blattschnitt sind die Blätter des Landesamtes für Geoinformation und Landesvermessung lieferbar. Wanderer greifen normalerweise auf den Maßstab 1:50.000 zurück (blaue Serie) – noch detaillierter wäre natürlich der Maßstab 1:25.000 (grüne Serie), doch fallen dann sehr viele Einzelblätter an (auf die gleiche Fläche bezogen viermal so viele!). Sehr empfehlenswert ist die übergreifende Karte »Göttingen und Umgebung« (1:50.000), die immerhin rund die Hälfte – nämlich die südliche – unseres Gebiets abdeckt. Bestellungen unter www.lgln.de/shop möglich. Die Kartografische Kommunale Verlagsgesellschaft hat für das Weserbergland zwei Karten im Maßstab 1:50.000 und speziell für das Gebiet um den Ith-Hils-Weg ein Blatt im Maßstab 1:35.000 herausgegeben (reißfeste Folie).

Beste Jahreszeit

Südniedersachsen ist im Prinzip ganzjährig für Wanderungen geeignet. In den Mittelgebirgslagen können im Winter natürlich Einschränkungen herrschen, falls die Landschaft dick verschneit ist. Allerdings passiert das infolge des aktuellen Klimawandels mittlerweile spürbar seltener als noch vor einigen Jahrzehnten. Die kalte Jahreszeit hat sogar den Vorteil, dass auf bewaldeten Höhenzügen die Aussicht nicht durch ein dichtes Blätterdach vollkommen verstellt ist. In den Übergangsjahreszeiten hingegen leuchten die Farben in der Natur – das frische Grün des Frühlings oder die bunte Pracht des Herbstes – sodass in diesen Monaten womöglich der größte Wandergenuss aufkommt. Für die Mehrheit der Wanderer dürfte dann auch das Temperaturniveau am angenehmsten sein – weder zu kalt noch zu warm. Letzteres ist wohl das am meisten zu berücksichtigende Manko im Hochsommer. Mag ein Sommermorgen in Wald und Flur wunderbare Emotionen hervorrufen, so kann sich die Hitze im Tagesverlauf durchaus noch zur unangenehmen

Begleiterscheinung entwickeln. Ein kluger Wanderer richtet auch darauf seine Taktik aus.



Friederike

Am 18. Januar 2018 gab es in Südniedersachsen ein Wetterereignis, das die Erkundungen für dieses E-Book teils spürbar beeinträchtigte. Es ist als Sturmtief »Friederike« in die meteorologischen Annalen eingegangen und hat weit verbreitete Schäden am Waldbestand verursacht. Örtlich wurden ganze Hänge abrasiert. Auch wenn die wichtigen Forstwege meist binnen weniger Wochen wieder freigeräumt worden sind, wird die Beseitigung dieser Schäden insgesamt noch geraume Zeit in Anspruch nehmen. Kleine Waldwege können gegebenenfalls erschwert passierbar sein – ein Umstand, der nach heftigeren Stürmen generell zu bedenken ist.



Sturm »Friederike« hat schwere Verwüstungen hinterlassen.

Öffentliche Verkehrsmittel

Die meisten Touren sind so angelegt, dass sie auch gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln durchführbar sind. Detaillierte Informationen über Verbindungen und Fahrpläne können unter www.vbn.de recherchiert werden. Man richte sich jedoch darauf ein, dass viele Buslinien am Wochenende nur eingeschränkt oder gar nicht verkehren. Für eine überregionale Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird normalerweise die Bahn genutzt. Dazu die folgende Aufstellung der wichtigsten Strecken im Süden Niedersachsens mit den Bahnhöfen im Einzugsbereich dieses E-Books:



Die Metronom-Strecke zwischen Hannover und Göttingen ist die zentrale Eisenbahnachse der Region.

- Hannover – Nordstemmen – Elze – Banteln – Alfeld – Freden – Kreiensen – Einbeck-Salzderhelden – Northeim – Nörten-Hardenberg – Göttingen (Metronom)
- Hildesheim – Emmerke – Nordstemmen – Elze – Osterwald – Voldagsen – Coppenbrügge – Hameln – Bünde (NordWestBahn)

- Hildesheim – Groß Düngen – Wesseln – Bad Salzdetfurth – Bodenburg (NordWestBahn)
- Kreiensen – Stadtoldendorf – Holzminden – Altenbeken – Paderborn (NordWestBahn)
- Kreiensen – Bad Gandersheim – Seesen – Goslar – Bad Harzburg (DB Regio)
- Braunschweig – Salzgitter – Seesen – Münchehof – Gittelde/Bad Grund – Osterode Mitte – Osterode Leede – Herzberg (DB Regio)
- Bodenfelde – Uslar – Volpriehausen – Hardeggen – Northeim – Katlenburg – Wulften – Hattorf – Herzberg (DB Regio)
- Göttingen – Nörten-Hardenberg – Northeim – Katlenburg – Wulften – Hattorf – Herzberg – Nordhausen (DB Regio)
- Göttingen – Lengler – Lödingsen – Adelebsen – Offensen – Vernawahlshausen – Bodenfelde – Bad Karlshafen – Lauenförde/Beverungen – Ottbergen (NordWestBahn)
- Göttingen – Friedland – Eichenberg – Witzenhausen-Nord – Gertenbach – Hedemünden – Hann. Münden – Kassel (Cantus)

Touristische Informationen

- Weserbergland Tourismus, Deisterallee 1, 31785 Hameln, Tel. +49/5151 93000, www.weserbergland-tourismus.com
- Tourist-Information, Altes Rathaus, Markt 9, 37073 Göttingen, Tel. +49/551 499800, www.goettingen-tourismus.de
- Hildesheim Marketing, Rathausstraße 20, 31134 Hildesheim, Tel. +49/5121 17980, www.hildesheim.de
- Region Leinebergland e.V., Marktstraße 1, 31061 Alfeld (Leine), Tel. +49/5181 8066809, www.region-leinebergland.de



Die Falknerei im Wildpark Neuhaus im Solling vermittelt während spannender Flugvorführungen Naturwissen.

Einführung in die Region

Die Landschaft

Das Tourengebiet dieses E-Books befindet sich im Bereich der nördlichen Mittelgebirgsschwelle Deutschlands. Niedersachsen ist hier also beileibe kein plattes Land, sondern wirft zahlreiche kleinere, aber durchaus markante Höhenzüge auf, die meist eine Reliefenergie von wenigen hundert Metern aufweisen. Die absolut höchsten Punkte befinden sich am Großen und Kleinen Steinberg (542 m) im Kau-funger Wald sowie an der Großen Blöße (528 m) im Solling, der tiefste kann der Leine bei Nordstemmen (ca. 70 m) zugeschrieben werden.

Das Leinetal, ziemlich genau von Süd nach Nord verlaufend, fungiert dann auch als zentrale Achse unseres Gebiets. Von Friedland über Göttingen bis Einbeck wird die relativ breite Flussniederung auch als Leinegraben bezeichnet, der sich geologisch gesehen dann eher in der Ilme-Senke fortsetzt, während die Leine selbst diese Niederung durch ein Durchbruchstal verlässt, dabei um die Hube herum vorübergehend nach Nordosten ausholt und anschließend das Alfelder Bergland durchfließt. Etwa auf Höhe von Elze verlässt sie das mittelgebirgstypische Gelände und gelangt Richtung Hannover ins Norddeutsche Tiefland. Die umliegenden Höhenzüge bilden gemeinsam das Leinebergland, das westwärts ohne eindeutig definierte Grenze ins Weserbergland übergeht und auf seiner Ostseite an das Innerstebergland, den Harz sowie das Eichsfeld stößt. In manchen Publikationen wird der überwiegende Teil des hier behandelten Gebiets auch unter dem Sammelbegriff des Weser-Leine-Berglandes, einer Großlandschaft des Niedersächsischen Berglandes, geführt.

Wir beginnen unseren Tourenreigen am äußersten Nordrand der erwähnten Mittelgebirgsschwelle, an die sich auch die Kreisstadt Hildesheim schmiegt. Einen relativ breiten Raum nimmt das markant konturierte Alfelder Bergland ein, das westlich der Leine Höhenzüge wie Ith, Hils und Selter, Reuberg, Duinger und Thüster Berg umfasst, östlich davon vor allem die Sieben Berge und den Sackwald. Das

östlich angrenzende Innerstebergland lernen wir etwa im Hildesheimer Wald, im Ambergau sowie im Heber bei Lamspringe kennen. Weiter zur Weser hin rücken vor allem die Buntsandsteinscholle des Solling und ihr Vorland, zu dem auch Vogler, Amtsberge und Weper zählen, in den Fokus. Der Solling selbst ist nach dem Harz das flächenmäßig zweitgrößte geschlossene Waldgebiet Norddeutschlands und so etwas wie das Herz des Weserberglands. In seinem Abschnitt zwischen Bodenwerder und Hann. Münden bildet der häufig malerisch verschlungene Weserfluss – oft zusammenfallend mit der Landesgrenze zu Nordrhein-Westfalen bzw. Hessen – die Westgrenze unseres Tourengebiets. Eine interessante Querroute ist der mehrtägige Harz-Solling-Weg, der uns zwischendurch nochmals von der West- auf die Ostseite der Leine führt. Abgesehen vom Südwestlichen Harzvorland, dem mit einigen ausgewählten Vorschlägen Beachtung geschenkt wird, umfasst der Bereich zwischen Rhume und Leine mit dem Göttingen-Northeimer Wald und dem Eichsfelder Becken einen gewichtigen Raum. Östlich des Oberzentrums Göttingen erstreckt sich der erwähnte Göttinger Wald, westlich davon steigt das Gelände von der Leine aus hingegen zur Dransfelder Hochfläche an, die gegen die Weser hin vom Bramwald abgelöst wird. Im äußersten Südzipfel, also unmittelbar südlich von Hann. Münden, besitzt Niedersachsen verblüffenderweise noch kleinen Anteil am Kaufunger Wald, ehe wirklich Hessen anfängt.



Wiesenlandschaft bei Ammensen zwischen Selter und Hils.



Rühle bezieht seinen Charme aus der Lage am Weserfluss.

Zur Geschichte

Geschichte ist ein dehnbarer Begriff, und vieles verliert sich sprichwörtlich in deren Dunkel. Auf unseren Wanderungen stoßen wir jedoch immer wieder auf Zeugnisse früherer Epochen. Spektakulär sind sicherlich die Spuren römischer Vorstöße am Harzhorn und bei Hedemünden, augenfälliger die zahlreichen mittelalterlichen Burganlagen, die zwar häufig nur noch als Ruinen überdauert haben, aber doch eindrücklich von den Machtkämpfen der damaligen Zeit künden.

Erstmals dauerhaft besiedelt wurde die Gegend im Zuge der neolithischen Revolution, sprich in der Jungsteinzeit vor rund 7000 Jahren. So alt sind die Relikte der 52 Langhäuser, die im Göttinger Stadtteil Grone entdeckt worden sind. Das Leinetal mit seinen fruchtbaren Böden erwies sich als tauglich für Ackerbau und Viehzucht, die von den sesshaft gewordenen Menschen nun betrieben wurden. Dass zuvor bereits Jäger und Sammler die Region durchstreiften, ist ebenfalls archäologisch erwiesen. Um die Zeitenwende drangen die Römer bekanntermaßen bis in den norddeutschen Raum vor, ohne jedoch die germanischen Stämme langfristig unterwerfen zu können. Eines der größten Lager bestand damals auf dem Burgberg bei Hedemünden. Ziemlich neu ist allerdings die Erkenntnis, dass die römischen Aktivitäten im Bereich des heutigen Südniedersachsens bis zumindest um das Jahr 235 n. Chr. andauerten. Die Entdeckung eines antiken Schlachtfeldes am Harzhorn bei Wiershausen erregte deshalb großes Aufsehen.

Zu den eher undurchsichtigen Epochen zählt die poströmische Zeit der Völkerwanderungen, als die Besiedlung wohl auch merklich ausdünnte. Ein neuer Abschnitt begann danach mit der Christianisierung. Um 800, in der Herrschaftszeit Karls des Großen, entstand quasi eine neue Ordnung, zu der auch die ersten Klostergründungen wie etwa in Corvey und Bad Gandersheim gehörten. Das machtpolitische Gefüge wurde nach und nach vielschichtiger, als aus dem Herzogtum Sachsen diverse Herrschaften hervorgingen. Ab 1137 stand die Entwicklung unter der

Ägide der Welfendynastie. Als im Mittelalter diese unter mehreren Adelslinien aufgeteilte Struktur mehr und mehr zersplitterte und zudem eine deutliche Zunahme der Bevölkerungsdichte stattfand, kam es verstärkt zu Spannungen, zumal neben Fürsten, Grafen und Edelherren auch die Geistlichkeit machtpolitisch mitmischte. So nahm in unserer Region etwa das Hochstift Hildesheim großen Einfluss. Die ansehnliche Zahl der mittelalterlichen Burg- und Befestigungsanlagen legt beredtes Zeugnis ab von dieser territorial komplizierten Zeit.

Daneben ist während des Mittelalters ein Aufstieg der Städte zu verzeichnen. Schon die Lage an bedeutenden Handelswegen, aber auch das Vorkommen von Bodenschätzen oder geistliche bzw. weltliche Zentrumsbildung förderten deren Entwicklung. Sie erfuhren weitgehende Rechte. Während die Bauerngesellschaft damals in wirtschaftlicher Abhängigkeit zu ihren Grundherren stand und rechtlich eingeschränkt war, galten die Bewohner der Städte als relativ frei. Architektonisch interessante Stadtkerne mit prächtigen Bürgerhäusern prägen deshalb bis heute Orte wie Duderstadt, Hann. Münden, Uslar, Einbeck oder Hildesheim. Ein Grundpfeiler für den wirtschaftlichen Aufschwung Mündens war zum Beispiel das vom Welfenherzog verliehene Stapelrecht, welches Handelsschiffe zwang, ihre Waren hier auszuladen und zum Verkauf anzubieten. In Einbeck brachte die Braukunst Wohlstand und überregionales Renommee. Duderstadt befand sich im Mittelalter an einem wichtigen Verkehrsknotenpunkt. Erst später geriet es in eine Randlage, weshalb dann beispielsweise Göttingen stärker prosperierte, vor allem nach der Universitätsgründung im 18. Jahrhundert.

Die von Martin Luther 1517 initiierte Reformation spaltete das ohnehin schon herrschaftlich zersplitterte Land auch religiös. In Südniedersachsen setzte sich weitgehend der evangelische Glaube durch, abgesehen vom Eichsfeld, das noch bis 1802 im unmittelbaren Einflussbereich des Erzbistums Mainz verblieb. An das wirtschaftlich vergleichsweise üppige Mittelalter schlossen sich derweil kargere Zeiten an. Besonders auszehrend jene des Dreißigjährigen Krieges (1618–48), der am Ende die Bevölkerung Südniedersachsens um die Hälfte dezimiert hatte. Die Verwüstungen warfen die Entwicklung weit zurück. Ähnliches lief auch zwischen 1756 und 1763 im Zuge des