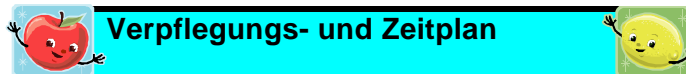






4. Bödefelder Hollenlauf über 101 km

Start: 6:30:00 Uhr



Seite 1

VP	Standort	Nach	Lauf-	Ø Min.	Durchlauf-	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränkekarte
lfd.-Nr.		ca. km	Kategorie	je km	uhrzeit	von	bis	nach Hollenart
1	Osterwälder Höhe	5	Schneller Hirsch	04:00	6:50:00	6:50:00		Nach dem ausgiebigen Frühstück mit Kaffee, Tee, Brötchen, Brot, Marmelade und Aufschnitt hier dann: Hollenwasser und Elektrolyt 
			Ultracrack	04:30	6:52:30			
			Allrounder	05:00	6:55:00			
			Newcomer	06:00	7:00:00			
			Funläufer/In	07:30	7:07:30			
			Genussläufer/In	09:00	7:15:00		7:15:00	
2	Paul's Fischteiche (Gellinghs.)	8	Schneller Hirsch	04:00	7:02:00	7:02:00		Hollenwasser und Elektrolyt 
			Ultracrack	04:30	7:06:00			
			Allrounder	05:00	7:10:00			
			Newcomer	06:00	7:18:00			
			Funläufer/In	07:30	7:30:00			
			Genussläufer/In	09:00	7:42:00		7:42:00	
3a	Brücke Bödefeld	13	Schneller Hirsch	04:00	7:22:00	7:22:00		Hollenwasser und Elektrolyt, Rosinen 
			Ultracrack	04:30	7:28:30			
			Allrounder	05:00	7:35:00			
			Newcomer	06:00	7:48:00			
			Funläufer/In	07:30	8:07:30			
			Genussläufer/In	09:00	8:27:00		8:27:00	
3b	Forsthaus Dickel	16	Schneller Hirsch	04:00	7:34:00	7:34:00		Hollenwasser und Elektrolyt, TUC-Kekse, Rosinen 
			Ultracrack	04:30	7:42:00			
			Allrounder	05:00	7:50:00			
			Newcomer	06:00	8:06:00			
			Funläufer/In	07:30	8:30:00			
			Genussläufer/In	09:00	8:54:00		8:54:00	

Seite 2

4. Bödefelder Hollenlauf über 101 km

Verpflegungs- und Zeitplan

Seite 2

VP	Standort	Nach	Lauf-	Ø Min.	Durchlauf-	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränkekarte
lfd.-Nr.		ca. km	Kategorie	je km	uhrzeit	von	bis	nach Hollenart
5	Nasse Wiese	19,5	Schneller Hirsch	04:00	7:48:00	7:48:00		Hollenwasser, Elektrolyt Cola, Malzbier, Bananen- u. Äpfelstückchen, Brot mit Schmalz (gesalzen) Brot mit Kräuterbutter Rücktour: 1. Becher Bier
			Ultracrack	04:30	7:57:45			
			Allrounder	05:00	8:07:30			
			Newcomer	06:00	8:27:00			
			Funläufer/In	07:30	8:56:15			
			Genussläufer/In	09:00	9:25:30		9:25:30	
8	Altastenberg	25	Schneller Hirsch	04:00	8:10:00	8:10:00		Hollenwasser, Elektrolyt, Malzbier, TUC-Kekse, Rosinen
			Ultracrack	04:30	8:22:30			
			Allrounder	05:00	8:35:00			
			Newcomer	06:00	9:00:00			
			Genussläufer/In	09:00	10:15:00		10:15:00	
9	Lenneplätze	29	Schneller Hirsch	04:00	8:26:00	8:26:00		Hollenwasser, Elektrolyt Cola, Malzbier, Bananen- u. Äpfelstückchen, Brot mit Schmalz (gesalzen) Brot mit Kräuterbutter Rücktour: 1. Becher Bier
			Ultracrack	04:30	8:40:30			
			Allrounder	05:00	8:55:00			
			Newcomer	06:00	9:24:00			
			Genussläufer/In	09:00	10:51:00		10:51:00	
10	Albrechtsplatz	34,5	Schneller Hirsch	04:00	8:48:00	8:48:00		Hollenwasser, Cola, Malzbier, TUC-Kekse, Rosinen
			Ultracrack	04:30	9:05:15			
			Allrounder	05:00	9:22:30			
			Newcomer	06:00	9:57:00			
			Genussläufer/In	09:00	11:40:30		11:40:30	

Seite 3

4. Bödefelder Hollenlauf über 101 km

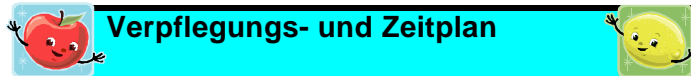
Verpflegungs- und Zeitplan





Seite 3

VP Ifd.-Nr.	Standort	Nach ca. km	Lauf- Kategorie	Ø Min. je km	Durchlauf- uhrzeit	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränkekarte nach Hollenart
						von	bis	
11	Kühude	39	Schneller Hirsch	04:00	9:06:00	9:06:00		Hollenwasser, Elektrolyt Cola, Malzbier, Bananen- u. Äpfelstückchen, Brot mit Schmalz (gesalzen) Brot mit Kräuterbutter
			Ultracrack	04:30	9:25:30			
			Allrounder	05:00	9:45:00			
			Newcomer	06:00	10:24:00			
			Funläufer/In	07:30	11:22:30			
			Genussläufer/In	09:00	12:21:00		12:21:00	
12	Dürres Hölzchen	44	Schneller Hirsch	04:00	9:26:00	9:26:00		Hollenwasser, Cola, Malzbier, TUC-Kekse, Rosinen
			Ultracrack	04:30	9:48:00			
			Allrounder	05:00	10:10:00			
			Newcomer	06:00	10:54:00			
			Funläufer/In	07:30	12:00:00			
			Genussläufer/In	09:00	13:06:00		13:06:00	
13	Jagdhaus	48	Schneller Hirsch	04:00	9:42:00	9:42:00		Hollenwasser, Elektrolyt Cola, Malzbier, Bananenstückchen, Brot mit Schmalz (gesalzen) Brot mit Kräuterbutter
			Ultracrack	04:30	10:06:00			
			Allrounder	05:00	10:30:00			
			Newcomer	06:00	11:18:00			
			Funläufer/In	07:30	12:30:00			
			Genussläufer/In	09:00	13:42:00		13:42:00	
14	Margarethenstein	53	Schneller Hirsch	04:00	10:02:00	10:02:00		Hollenwasser, Cola, Malzbier, TUC-Kekse
			Ultracrack	04:30	10:28:30			
			Allrounder	05:00	10:55:00			
			Newcomer	06:00	11:48:00			
			Funläufer/In	07:30	13:07:30			
			Genussläufer/In	09:00	14:27:00		14:27:00	

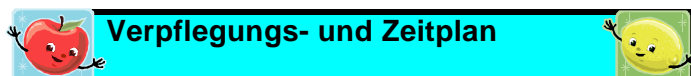
Seite 4

4. Bodefelder Hollenlauf über 101 km



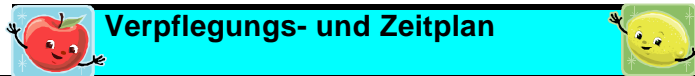
VP	Standort	Nach	Lauf-	Ø Min.	Durchlauf-	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränkekarte
lfd.-Nr.		ca. km	Kategorie	je km	uhrzeit	von	bis	nach Hollenart
15	Rhein-Weser-Tu.	57	Schneller Hirsch	04:00	10:18:00	10:18:00		Hollenwasser, Elektrolyt 
	Wendepunkt bei		Ultracrack	04:30	10:46:30			Cola, Malzbier,
	57 km		Allrounder	05:00	11:15:00			Bananenstückchen,
	Um 14:30:00 Uhr		Newcomer	06:00	12:12:00			Brot mit Schmalz (gesalzen)
	Einlaufstopp		Funläufer/In	07:30	13:37:30			Brot mit Kräuterbutter
	für Rücktour		Genussläufer/In	09:00	15:03:00		15:03:00	
14	Margarethenstein	61	Schneller Hirsch	04:00	10:34:00	10:34:00		Hollenwasser, 
			Ultracrack	04:30	11:04:30			Cola, Malzbier,
			Allrounder	05:00	11:35:00			TUC-Kekse
			Newcomer	06:00	12:36:00			
			Funläufer/In	07:30	14:07:30			
			Genussläufer/In	09:00	15:39:00		15:39:00	
13	Jagdhaus	66	Schneller Hirsch	04:00	10:54:00	10:54:00		Hollenwasser, Elektrolyt 
			Ultracrack	04:30	11:27:00			Cola, Malzbier,
			Allrounder	05:00	12:00:00			Bananenstückchen,
			Newcomer	06:00	13:06:00			Brot mit Schmalz (gesalzen)
			Funläufer/In	07:30	14:45:00			Brot mit Kräuterbutter
			Genussläufer/In	09:00	16:24:00		16:24:00	
12	Dürres Hölzchen	70	Schneller Hirsch	04:00	11:10:00	11:10:00		Hollenwasser, 
			Ultracrack	04:30	11:45:00			Cola, Malzbier,
			Allrounder	05:00	12:20:00			TUC-Kekse, Rosinen
			Newcomer	06:00	13:30:00			
			Funläufer/In	07:30	15:15:00			
			Genussläufer/In	09:00	17:00:00		17:00:00	

4. Bödefelder Hollenlauf über 101 km



VP	Standort	Nach	Lauf-	Ø Min.	Durchlauf-	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränkekarte
lfd.-Nr.		ca. km	Kategorie	je km	uhrzeit	von	bis	nach Hollenart
11	Kühude	75	Schneller Hirsch	04:00	11:30:00	11:30:00		Hollenwasser, Elektrolyt Cola, Malzbier, Bananen- u. Äpfelstückchen, Brot mit Schmalz (gesalzen) Brot mit Kräuterbutter
			Ultracrack	04:30	12:07:30			
			Allrounder	05:00	12:45:00			
			Newcomer	06:00	14:00:00			
			Funläufer/In	07:30	15:52:30			
			Genussläufer/In	09:00	17:45:00		17:45:00	
10	Albrechtsplatz	79,5	Schneller Hirsch	04:00	11:48:00	11:48:00		Hollenwasser, Cola, Malzbier, TUC-Kekse, Rosinen
			Ultracrack	04:30	12:27:45			
			Allrounder	05:00	13:07:30			
			Newcomer	06:00	14:27:00			
			Funläufer/In	07:30	16:26:15			
			Genussläufer/In	09:00	18:25:30		18:25:30	
9	Lenneplätze	85	Schneller Hirsch	04:00	12:10:00	12:10:00		Hollenwasser, Elektrolyt, Cola, Malzbier, Bananen- u. Äpfelstückchen, Brot mit Schmalz (gesalzen) Brot mit Kräuterbutter Rücktour: 1. Becher Bier
			Ultracrack	04:30	12:52:30			
			Allrounder	05:00	13:35:00			
			Newcomer	06:00	15:00:00			
			Funläufer/In	07:30	17:07:30			
			Genussläufer/In	09:00	19:15:00		19:15:00	
8	Altastenberg	89	Schneller Hirsch	04:00	12:26:00	12:26:00		Hollenwasser, Elektrolyt, Malzbier, TUC-Kekse, Rosinen
			Ultracrack	04:30	13:10:30			
			Allrounder	05:00	13:55:00			
			Newcomer	06:00	15:24:00			
			Funläufer/In	07:30	17:37:30			
			Genussläufer/In	09:00	19:51:00		19:51:00	

4. Bödefelder Hollenlauf über 101 km



VP	Standort	Nach	Lauf-	Ø Min.	Durchlauf-	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränkekarte
lfd.-Nr.		ca. km	Kategorie	je km	uhrzeit	von	bis	nach Hollenart
5	Nasse Wiese	94,5	Schneller Hirsch	04:00	12:48:00	12:48:00		Hollenwasser, Elektrolyt [†]
			Ultracrack	04:30	13:35:15			Cola, Malzbier,
			Allrounder	05:00	14:22:30			Bananen- u. Äpfelstückchen,
			Newcomer	06:00	15:57:00			Brot mit Schmalz (gesalzen)
			Funläufer/In	07:30	18:18:45			Brot mit Kräuterbutter
			Genussläufer/In	09:00	20:40:30		20:40:30	Rücktour: 1. Becher Bier
3b	Forsthaus Dickel	98	Schneller Hirsch	04:00	13:02:00	13:02:00		
			Ultracrack	04:30	13:51:00			
			Allrounder	05:00	14:40:00			Hollenwasser, Elektrolyt,
			Newcomer	06:00	16:18:00			Cola, Malzbier,
			Funläufer/In	07:30	18:45:00			
			Genussläufer/In	09:00	21:12:00		21:12:00	
16	Ziel	101	Schneller Hirsch	04:00	13:14:00	13:14:00		
	Schützenhalle		Ultracrack	04:30	14:04:30			Hollenwasser,
			Allrounder	05:00	14:55:00			Elektrolyt, Cola, Malzbier,
			Newcomer	06:00	16:36:00			Bananen- u. Äpfelstückchen,
			Funläufer/In	07:30	19:07:30			Schokoladenstücken, Rosinen
			Genussläufer/In	09:00	21:39:00		21:39:00	