
 **Verpflegungs- und Zeitplan** 

VP lfd.-Nr.	Standort	Nach ca. km:	Lauf- Kategorie	Ø Min. je km	Durchlauf- uhrzeit	Öffnungszeiten von	bis	Speise- u. Getränkekarte nach Hollenart
1	Hollenhaus	3	Schneller Hirsch	03:00	9:54:00	9:54:00		Hollenwasser
			Laufcrack	04:00	9:57:00			
			Allrounder	05:00	10:00:00			
			Newcomer	06:00	10:03:00			
			Funläufer/In	07:30	10:07:30			
			Genussläufer/In	09:00	10:12:00		10:12:00	
2	Paul's Fisch- teiche (Gellingsh.)	7	Schneller Hirsch	03:00	10:06:00	10:06:00		Hollenwasser und Elektrolyt
			Ultracrack	04:00	10:13:00			
			Allrounder	05:00	10:20:00			
			Newcomer	06:00	10:27:00			
			Funläufer/In	07:30	10:37:30			
			Genussläufer/In	09:00	10:48:00		10:48:00	
3	Wallensiepen	11	Schneller Hirsch	03:00	10:18:00	10:18:00		Hollenwasser und Elektrolyt, Bananen
			Ultracrack	04:00	10:29:00			
			Allrounder	05:00	10:40:00			
			Newcomer	06:00	10:51:00			
			Funläufer/In	07:30	11:07:30			
			Genussläufer/In	09:00	11:24:00		11:24:00	
4	Ziel Grundschule Bödefeld	13	Schneller Hirsch	03:00	10:24:00	10:24:00		Hollenwasser und Elektrolyt, Elektrolyt, Cola, Malzbier, Bananen, Äpfel
			Ultracrack	04:00	10:37:00			
			Allrounder	05:00	10:50:00			
			Newcomer	06:00	11:03:00			
			Funläufer/In	07:30	11:22:30			
			Genussläufer/In	09:00	11:42:00		11:42:00	