

4. Bödefelder Hollenlauf über 21 km

Start: 10:00:00 Uhr

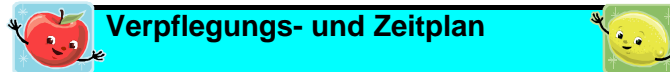
Verpflegungs- und Zeitplan



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	03:15	10:16:15	10:16:15		Nach dem ausgiebigen Frühstück mit Kaffee, Tee, Brötchen, Brot, Marmelade und Aufschnitt hier dann:
			Ultracrack	04:00	10:20:00			Hollenwasser und
			Allrounder	05:00	10:25:00			Elektrolyt
			Newcomer	06:00	10:30:00			
			Funläufer/In	07:30	10:37:30			
			Genussläufer/In	09:00	10:45:00		10:45:00	
2	Paul's Fischteiche (Gellinghs.)	8	Schneller Hirsch	03:15	10:26:00	10:26:00		Hollenwasser und Elektrolyt
			Ultracrack	04:00	10:32:00			
			Allrounder	05:00	10:40:00			
			Newcomer	06:00	10:48:00			
			Funläufer/In	07:30	11:00:00			
			Genussläufer/In	09:00	11:12:00		11:12:00	
3a	Brücke Bödefeld	13	Schneller Hirsch	03:15	10:42:15	10:42:15		Hollenwasser und Elektrolyt,
			Ultracrack	04:00	10:52:00			
			Allrounder	05:00	11:05:00			
			Newcomer	06:00	11:18:00			
			Funläufer/In	07:30	11:37:30			Rosinen
			Genussläufer/In	09:00	11:57:00		11:57:00	
3b	Forsthaus Dickel	16	Schneller Hirsch	03:15	10:52:00	10:52:00		Hollenwasser, Elektrolyt.
			Ultracrack	04:00	11:04:00			
			Allrounder	05:00	11:20:00			Cola, Malzbier,
			Newcomer	06:00	11:36:00			Bananen- u. Äpfelstückchen,
			Funläufer/In	07:30	12:00:00			Brot mit Schmalz (gesalzen)
			Genussläufer/In	09:00	12:24:00		12:24:00	Brot mit Kräuterbutter

Seite 2

4. Bödefelder Hollenlauf über 21 km



VP	Standort	Nach	Lauf-	Ø Min.	Durchlauf-	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränkekarte
lfd.-Nr.		ca. km:	Kategorie	je km	uhrzeit	von	bis	nach Hollenart
4a	Kreuzberg	17	Schneller Hirsch	03:15	10:55:15	10:55:15		 Hollenwasser und Elektrolyt,
			Ultracrack	04:00	11:08:00			
			Allrounder	05:00	11:25:00			
			Newcomer	06:00	11:42:00			
			Funläufer/In	07:30	12:07:30			
			Genussläufer/In	09:00	12:33:00		12:33:00	
16	Ziel	21	Schneller Hirsch	03:15	11:08:15	11:08:15		 Hollenwasser, Elektrolyt, Cola, Malzbier, Bananen- u. Apfelstückchen, Schokoladenstücken, Rosinen
	Schützenhalle		Ultracrack	04:00	11:24:00			
			Allrounder	05:00	11:45:00			
			Newcomer	06:00	12:06:00			
			Funläufer/In	07:30	12:37:30			
			Genussläufer/In	09:00	13:09:00		13:09:00	