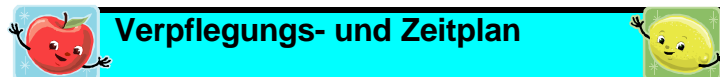


4. Bödefelder Hollenlauf über 42 km

Start: 9:00:00 Uhr



Seite 1

VP	Standort	Nach	Lauf-	ø Min.	Durchlauf-	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränkekarte nach Hollenart
lfd.-Nr.		ca. km:	Kategorie	je km	uhrzeit	von	bis	
1	Osterwälder Höhe	5	Schneller Hirsch	03:30	9:17:30	9:17:30		Nach dem ausgiebigen Frühstück mit Kaffee, Tee, Brötchen, Brot, Marmelade und Aufschnitt hier dann: Hollenwasser und Elektrolyt
			Ultracrack	04:00	9:20:00			
			Allrounder	05:00	9:25:00			
			Newcomer	06:00	9:30:00			
			Funläufer/In	07:30	9:37:30			
			Genussläufer/In	09:00	9:45:00	9:45:00		
2	Paul's Fisch- teiche (Gellinghs.)	8	Schneller Hirsch	03:30	9:28:00	9:28:00		Hollenwasser und Elektrolyt
			Ultracrack	04:00	9:32:00			
			Allrounder	05:00	9:40:00			
			Newcomer	06:00	9:48:00			
			Funläufer/In	07:30	10:00:00			
			Genussläufer/In	09:00	10:12:00	10:12:00		
3a	Brücke Bödefeld	13	Schneller Hirsch	03:30	9:45:30	9:45:30		Hollenwasser und Elektrolyt, Rosinen
			Ultracrack	04:00	9:52:00			
			Allrounder	05:00	10:05:00			
			Newcomer	06:00	10:18:00			
			Funläufer/In	07:30	10:37:30			
			Genussläufer/In	09:00	10:57:00	10:57:00		
3b	Forsthaus Dickel	16	Schneller Hirsch	03:30	9:56:00	9:56:00		Hollenwasser und Elektrolyt, TUC-Kekse, Rosinen
			Ultracrack	04:00	10:04:00			
			Allrounder	05:00	10:20:00			
			Newcomer	06:00	10:36:00			
			Funläufer/In	07:30	11:00:00			
			Genussläufer/In	09:00	11:24:00	11:24:00		

Seite 2

4. Bödefelder Hollenlauf über 42 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	03:30	10:08:15	10:08:15		Hollenwasser, Elektrolyt
			Ultracrack	04:00	10:18:00			Cola, Malzbier,
			Allrounder	05:00	10:37:30			Bananen- u. Apfelstückchen,
			Newcomer	06:00	10:57:00			Brot mit Schmalz (gesalzen)
			Funläufer/In	07:30	11:26:15			Brot mit Kräuterbutter
			Genussläufer/In	09:00	11:55:30		11:55:30	Rücktour: 1. Becher Bier
6	Obersorpe	26	Schneller Hirsch	03:30	10:31:00	10:31:00		Hollenwasser, Elektrolyt,
			Ultracrack	04:00	10:44:00			Malzbier,
			Allrounder	05:00	11:10:00			TUC-Kekse, Rosinen
			Newcomer	06:00	11:36:00			
			Funläufer/In	07:30	12:15:00			
			Genussläufer/In	09:00	12:54:00		12:54:00	
7	Hunauturm	32	Schneller Hirsch	03:30	10:52:00	10:52:00		Hollenwasser, Elektrolyt
			Ultracrack	04:00	11:08:00			Cola,
			Allrounder	05:00	11:40:00			TUC-Kekse, Rosinen
			Newcomer	06:00	12:12:00			
			Funläufer/In	07:30	13:00:00			
			Genussläufer/In	09:00	13:48:00		13:48:00	
5	Nasse Wiese	35,5	Schneller Hirsch	03:30	11:04:15	11:04:15		Hollenwasser, Elektrolyt
			Ultracrack	04:00	11:22:00			Cola, Malzbier,
			Allrounder	05:00	11:57:30			Bananen- u. Apfelstückchen,
			Newcomer	06:00	12:33:00			Brot mit Schmalz (gesalzen)
			Funläufer/In	07:30	13:26:15			Brot mit Kräuterbutter
			Genussläufer/In	09:00	14:19:30		14:19:30	Rücktour: 1. Becher Bier

Seite 3

4. Bödefelder Hollenlauf über 42 km

Verpflegungs- und Zeitplan

VP	Standort	Nach	Lauf-	Ø Min.	Durchlauf-	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränkekarte
lfd.-Nr.		ca. km	Kategorie	je km	uhrzeit	von	bis	nach Hollenart
4b	Kreuzberg	38	Schneller Hirsch	03:30	11:13:00	11:13:00		 Hollenwasser, Elektrolyt Cola, Malzbier, Bananen- u. Apfelstückchen
			Ultracrack	04:00	11:32:00			
			Allrounder	05:00	12:10:00			
			Newcomer	06:00	12:48:00			
			Funläufer/In	07:30	13:45:00			
			Genussläufer/In	09:00	14:42:00	→	14:42:00	
16	Ziel	42	Schneller Hirsch	03:30	11:27:00	11:27:00		 Hollenwasser, Elektrolyt, Cola, Malzbier, Bananen- u. Apfelstückchen, Schokoladenstücken, Rosinen
	Schützenhalle		Ultracrack	04:00	11:48:00			
			Allrounder	05:00	12:30:00			
			Newcomer	06:00	13:12:00			
			Funläufer/In	07:30	14:15:00			
			Genussläufer/In	09:00	15:18:00	→	15:18:00	