

# 4. Bödefelder Hollenlauf über 67 km

Start: 6:30:00 Uhr





## 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
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	

## 4. Bödefelder Hollenlauf über 67 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. Apfelstückchen, Brot mit Schmalz (gesalzen) Brot mit Kräuterbutter Rücktour: <i>1. Becher Bier</i> 
			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			
			Funläufer/In	07:30	9:37:30			
			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. Apfelstückchen, Brot mit Schmalz (gesalzen) Brot mit Kräuterbutter Rücktour: <i>1. Becher Bier</i> 
			Ultracrack	04:30	8:40:30			
			Allrounder	05:00	8:55:00			
			Newcomer	06:00	9:24:00			
			Funläufer/In	07:30	10:07:30			
			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			
			Funläufer/In	07:30	10:48:45			
			Genussläufer/In	09:00	11:40:30		11:40:30	

Seite 3

## 4. Bödefelder Hollenlauf über 67 km

### **Verpflegungs- und Zeitplan**

Seite 3

VP	Standort	Nach	Lauf-	ø Min.	Durchlauf-	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränkekarte
lfd.-Nr.		ca. km	Kategorie	je km	uhrzeit	von	bis	nach Hollenart
11	<b>Kühude</b>	39	Schneller Hirsch	04:00	9:06:00	9:06:00		Hollenwasser, Elektrolyt
	<b>Wendepunkt bei</b>		Ultracrack	04:30	9:25:30			Cola, Malzbier,
	<b>ca. 40 km</b>		Allrounder	05:00	9:45:00			Bananen- u. Äpfelstückchen,
	<b>Um 13:30:00 Uhr</b>		Newcomer	06:00	10:24:00			Brot mit Schmalz (gesalzen)
	<b>Einlaufstopp</b>		Funläufer/In	07:30	11:22:30			Brot mit Kräuterbutter
	<b>für Rücktour</b>		Genussläufer/In	09:00	12:21:00	→	12:21:00	
11	<b>Kühude (Zurück)</b>	41	Schneller Hirsch	04:00	9:14:00	9:14:00		Hollenwasser, Elektrolyt
			Ultracrack	04:30	9:34:30			Cola, Malzbier,
			Allrounder	05:00	9:55:00			Bananen- u. Äpfelstückchen,
			Newcomer	06:00	10:36:00			Brot mit Schmalz (gesalzen)
			Funläufer/In	07:30	11:37:30			Brot mit Kräuterbutter
			Genussläufer/In	09:00	12:39:00	→	12:39:00	
10	<b>Albrechtsplatz</b>	45,5	Schneller Hirsch	04:00	9:32:00	9:32:00		Hollenwasser,
			Ultracrack	04:30	9:54:45			Cola, Malzbier,
			Allrounder	05:00	10:17:30			TUC-Kekse, Rosinen
			Newcomer	06:00	11:03:00			
			Funläufer/In	07:30	12:11:15			
			Genussläufer/In	09:00	13:19:30	→	13:19:30	
9	<b>Lenneplätze</b>	51	Schneller Hirsch	04:00	9:54:00	9:54:00		Hollenwasser, Elektrolyt
			Ultracrack	04:30	10:19:30			Cola, Malzbier,
			Allrounder	05:00	10:45:00			Bananen- u. Äpfelstückchen,
			Newcomer	06:00	11:36:00			Brot mit Schmalz (gesalzen)
			Funläufer/In	07:30	12:52:30			Brot mit Kräuterbutter
			Genussläufer/In	09:00	14:09:00	→	14:09:00	Rücktour: <i>1. Becher Bier</i>

Seite 4

## 4. Bödefelder Hollenlauf über 67 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
8	Altastenberg	55	Schneller Hirsch	04:00	10:10:00	10:10:00		<p>Hollenwasser, Elektrolyt, Malzbier, TUC-Kekse, Rosinen</p>
			Ultracrack	04:30	10:37:30			
			Allrounder	05:00	11:05:00			
			Newcomer	06:00	12:00:00			
			Funläufer/In	07:30	13:22:30			
			Genussläufer/In	09:00	14:45:00	→	14:45:00	
5	Nasse Wiese	60,5	Schneller Hirsch	04:00	10:32:00	10:32:00		<p>Hollenwasser, Elektrolyt Cola, Malzbier, Bananen- u. Apfelstückchen, Brot mit Schmalz (gesalzen) Brot mit Kräuterbutter Rücktour: <i>1. Becher Bier</i></p>
			Ultracrack	04:30	11:02:15			
			Allrounder	05:00	11:32:30			
			Newcomer	06:00	12:33:00			
			Funläufer/In	07:30	14:03:45			
			Genussläufer/In	09:00	15:34:30	→	15:34:30	
3b	Forsthaus Dickel	64	Schneller Hirsch	04:00	10:46:00	10:46:00		<p>Hollenwasser und Elektrolyt,  TUC-Kekse, Rosinen</p>
			Ultracrack	04:30	11:18:00			
			Allrounder	05:00	11:50:00			
			Newcomer	06:00	12:54:00			
			Funläufer/In	07:30	14:30:00			
			Genussläufer/In	09:00	16:06:00	→	16:06:00	
16	<b>Ziel</b>	67	Schneller Hirsch	04:00	10:58:00	10:58:00		<p>Hollenwasser, Elektrolyt, Cola, Malzbier, Bananen- u. Apfelstückchen, Schokoladenstücken, Rosinen</p>
	<b>Schützenhalle</b>		Ultracrack	04:30	11:31:30			
			Allrounder	05:00	12:05:00			
			Newcomer	06:00	13:12:00			
			Funläufer/In	07:30	14:52:30			
			Genussläufer/In	09:00	16:33:00	→	16:33:00	