

Bödefelder Hollenlauf über 13 km

Start: 9:45:00 Uhr

Verpflegungs- und Zeitplan

| VP | Standort | Nach | Lauf- | ø Min. | Durchlauf- | Öffnungszeiten | | Speise- u. Getränkekar |
|----------|---------------------|---------|------------------|--------|------------|----------------|----------|---|
| lfd.-Nr. | | ca. km: | Kategorie | je km | uhrzeit | von | bis | 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- | 7 | Schneller Hirsch | 03:00 | 10:06:00 | 10:06:00 | | Hollenwasser und Elektroly |
| | teiche (Gellingsh.) | | 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 Elektroly 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 | 13 | Schneller Hirsch | 03:00 | 10:24:00 | 10:24:00 | | Hollenwasser und Elektroly Elektrolyt, Cola, Malzbier, Bananen, Äpfel |
| | Grundschule | | Ultracrack | 04:00 | 10:37:00 | | | |
| | Bödefeld | | 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 | |