

Bödefelder Hollenlauf über 42 km

Start: 9:00:00 Uhr

 **Verpflegungs- und Zeitplan** 

Se

VP	Standort	Nach	Lauf-	Ø Min.	Durchlauf-	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränke
lfd.-Nr.		ca. km:	Kategorie	je km	uhrzeit	von	bis	nach Hollenart
1	Osterwälder Höhe	5	Schneller Hirsch	03:30	9:17:30	9:17:30		Nach dem ausgiebigen Frühstück mit Kaffee, Tee, Bröchen, 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 Fischteiche (Gellingsh.)	8	Schneller Hirsch	03:30	9:28:00	9:28:00		Hollenwasser und Elektro
			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 Elektro 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 Elektro 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	

Se

Bödefelder Hollenlauf über 42 km



Verpflegungs- und Zeitplan



Se

VP	Standort	Nach	Lauf-	Ø Min.	Durchlauf-	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränke
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. Apfelstückch
			Newcomer	06:00	10:57:00			Brot mit Schmalz (gesalz
			Funläufer/In	07:30	11:26:15			Brot mit Kräuterbutter
			Genussläufer/In	09:00	11:55:30		→	11:55:30
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. Apfelstückch
			Newcomer	06:00	12:33:00			Brot mit Schmalz (gesalz
			Funläufer/In	07:30	13:26:15			Brot mit Kräuterbutter
			Genussläufer/In	09:00	14:19:30		→	14:19:30

Se

Bödefelder Hollenlauf über 42 km

Verpflegungs- und Zeitplan

Se

VP	Standort	Nach	Lauf-	Ø Min.	Durchlauf-	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränke
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. Äpfelstückch
			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. Äpfelstückch Schokoladenstücken, Ros
	Grundschule		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	