

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 | 03:30 | 6:47:30 | 6:47:30 | | Nach dem ausgiebigen Frühstück mit Kaffee, Tee, Brötchen, Brot, Marmelade und |
| | | | Ultracrack | 04:00 | 6:50:00 | | | Aufschnitt hier dann: |
| | | | Allrounder | 05:00 | 6:55:00 | | | Hollenwasser und |
| | | | Newcomer | 06:00 | 7:00:00 | | | Hollenwasser und |
| | | | Funläufer/In | 07:30 | 7:07:30 | | | Elektrolyt |
| | | | Genussläufer/In | 09:00 | 7:15:00 | | 7:15:00 | |
| 2 | Paul's Fischteiche (Gellinghs.) | 8 | Schneller Hirsch | 03:30 | 6:58:00 | 6:58:00 | | |
| | | | Ultracrack | 04:00 | 7:02:00 | | | Hollenwasser und Elektrolyt |
| | | | 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 | 03:30 | 7:15:30 | 7:15:30 | | |
| | | | Ultracrack | 04:00 | 7:22:00 | | | Hollenwasser und Elektrolyt, |
| | | | Allrounder | 05:00 | 7:35:00 | | | |
| | | | Newcomer | 06:00 | 7:48:00 | | | |
| | | | Funläufer/In | 07:30 | 8:07:30 | | | Rosinen |
| | | | Genussläufer/In | 09:00 | 8:27:00 | | 8:27:00 | |
| 3b | Forsthaus Dickel | 16 | Schneller Hirsch | 03:30 | 7:26:00 | 7:26:00 | | |
| | | | Ultracrack | 04:00 | 7:34:00 | | | Hollenwasser und Elektrolyt, |
| | | | Allrounder | 05:00 | 7:50:00 | | | |
| | | | Newcomer | 06:00 | 8:06:00 | | | |
| | | | Funläufer/In | 07:30 | 8:30:00 | | | TUC-Kekse, Rosinen |
| | | | Genussläufer/In | 09:00 | 8:54:00 | | 8:54:00 | |

Bödefelder Hollenlauf über 67 km



Verpflegungs- und Zeitplan



| VP lfd.-Nr. | Standort | Nach ca. km: | Lauf- Kategorie | Ø Min. je km | Durchlauf- uhrzeit | Öffnungszeiten von | bis | Speise- u. Getränkekarte nach Hollenart |
|----------------|----------------|-----------------|--------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|----------|---|
| 5 | Nasse Wiese | 19,5 | Schneller Hirsch | 03:30 | 7:38:15 | 7:38:15 | | Hollenwasser, Elektrolyt, Cola, Malzbier, Bananen- u. Apfelstückchen, Brot mit Schmalz (gesalzen) Brot mit Kräuterbutter Rücktour: <i>1. Becher Bier</i> |
| | | | Ultracrack | 04:00 | 7:48:00 | | | |
| | | | 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 | 03:30 | 7:57:30 | 7:57:30 | | Hollenwasser, Elektrolyt, Malzbier, TUC-Kekse, Rosinen Rücktour: <i>1. Becher Bier</i> |
| | | | Ultracrack | 04:00 | 8:10:00 | | | |
| | | | 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 | 03:30 | 8:11:30 | 8:11:30 | | Hollenwasser, Elektrolyt, Cola, Malzbier, Bananen- u. Apfelstückchen, Brot mit Schmalz (gesalzen) Brot mit Kräuterbutter Rücktour: <i>1. Becher Bier</i> |
| | | | Ultracrack | 04:00 | 8:26:00 | | | |
| | | | 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 | 03:30 | 8:30:45 | 8:30:45 | | Hollenwasser, Cola, Malzbier, TUC-Kekse, Rosinen |
| | | | Ultracrack | 04:00 | 8:48:00 | | | |
| | | | 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 | |

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 |
| 11 | Kühude | 40 | Schneller Hirsch | 03:30 | 8:50:00 | 8:50:00 | Hollenwasser, Elektrolyt, |
| | Wendepunkt bei | | Ultracrack | 04:00 | 9:10:00 | | Cola, Malzbier, |
| | ca. 40 km | | Allrounder | 05:00 | 9:50:00 | | Bananen- u. Apfelstückchen, |
| | Um 13:30:00 Uhr | | Newcomer | 06:00 | 10:30:00 | | Brot mit Schmalz (gesalzen) |
| | Einlaufstopp | | Funläufer/In | 07:30 | 11:30:00 | | Brot mit Kräuterbutter |
| | für Rücktour | | Genussläufer/In | 09:00 | 12:30:00 | 17:45:00 | |
| 11 | Kühude (Zurück) | 40 | Schneller Hirsch | 03:30 | 8:50:00 | 8:50:00 | Hollenwasser, Elektrolyt, |
| | | | Ultracrack | 04:00 | 9:10:00 | | Cola, Malzbier, |
| | | | Allrounder | 05:00 | 9:50:00 | | Bananen- u. Apfelstückchen, |
| | | | Newcomer | 06:00 | 10:30:00 | | Brot mit Schmalz (gesalzen) |
| | | | Funläufer/In | 07:30 | 11:30:00 | | Brot mit Kräuterbutter |
| | | | Genussläufer/In | 09:00 | 12:30:00 | 17:45:00 | |
| 10 | Albrechtsplatz | 45,5 | Schneller Hirsch | 03:30 | 9:09:15 | 9:09:15 | Hollenwasser, |
| | | | Ultracrack | 04:00 | 9:32:00 | | 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 | 18:25:30 | |
| 9 | Lenneplätze | 51 | Schneller Hirsch | 03:30 | 9:28:30 | 9:28:30 | Hollenwasser, Elektrolyt, |
| | | | Ultracrack | 04:00 | 9:54:00 | | Cola, Malzbier, |
| | | | Allrounder | 05:00 | 10:45:00 | | Bananen- u. Apfelstückchen, |
| | | | 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 | 19:15:00 | Rücktour: 1. Becher Bier |

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 | 03:30 | 9:42:30 | 9:42:30 | |
| | | | Ultracrack | 04:00 | 10:10:00 | | |
| | | | Allrounder | 05:00 | 11:05:00 | | |
| | | | Newcomer | 06:00 | 12:00:00 | | Hollenwasser, Elektrolyt, Malzbier, |
| | | | Funläufer/In | 07:30 | 13:22:30 | | TUC-Kekse, Rosinen |
| | | | Genussläufer/In | 09:00 | 14:45:00 | | |
| 5 | Nasse Wiese | 60,5 | Schneller Hirsch | 03:30 | 10:01:45 | 10:01:45 | |
| | | | Ultracrack | 04:00 | 10:32:00 | | |
| | | | Allrounder | 05:00 | 11:32:30 | | Hollenwasser, Elektrolyt, Cola, Malzbier, |
| | | | Newcomer | 06:00 | 12:33:00 | | Bananen- u. Apfelstückchen, Brot mit Schmalz (gesalzen) |
| | | | Funläufer/In | 07:30 | 14:03:45 | | Brot mit Kräuterbutter |
| | | | Genussläufer/In | 09:00 | 15:34:30 | | Rücktour: 1. Becher Bier |
| 3b | Forsthaus Dickel | 64 | Schneller Hirsch | 03:30 | 10:14:00 | 10:14:00 | |
| | | | Ultracrack | 04:00 | 10:46:00 | | |
| | | | Allrounder | 05:00 | 11:50:00 | | Hollenwasser und Elektrolyt, |
| | | | Newcomer | 06:00 | 12:54:00 | | |
| | | | Funläufer/In | 07:30 | 14:30:00 | | TUC-Kekse, Rosinen |
| | | | Genussläufer/In | 09:00 | 16:06:00 | | |
| 16 | Ziel | 67 | Schneller Hirsch | 03:30 | 10:24:30 | 10:24:30 | |
| | Schützenhalle | | Ultracrack | 04:00 | 10:58:00 | | Hollenwasser, |
| | | | Allrounder | 05:00 | 12:05:00 | | Elektrolyt, Cola, Malzbier, |
| | | | Newcomer | 06:00 | 13:12:00 | | Bananen- u. Apfelstückchen, Schokoladenstücken, Rosinen |
| | | | Funläufer/In | 07:30 | 14:52:30 | | |
| | | | Genussläufer/In | 09:00 | 16:33:00 | | |