





# Bödefelder Hollenmarsch über 101 km

Start: 19:00:00

1:50:00





Stunden

## Verpflegungs- und Zeitplan

VP	Standort	Nach ca. km:	Lauf-Kategorie	Ø Min. je km	Durchlauf-uhrzeit	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränke nach Hollenart
						von	bis	
1	Bödefeld Brücke	13	Schnell	07:00	20:31:00	20:31:00		
			Ultra	10:00	21:10:00			
			Allround	11:00	21:23:00			
			Newcomer	13:00	21:49:00			
			Fun	15:00	22:15:00			
			Genuss	15:30	22:21:30	22:21:30		
2	Nasse Wiese	19,5	Schnell	07:00	21:16:30	21:16:30		
			Ultra	10:00	22:15:00			
			Allround	11:00	22:34:30			
			Newcomer	13:00	23:13:30			
			Fun	15:00	23:52:30			
			Genuss	15:30	0:02:15	0:02:15		
3	Lenneplätze	29	Schnell	07:00	22:23:00	22:23:00		
			Ultra	10:00	23:50:00			
			Allround	11:00	0:19:00			
			Newcomer	13:00	1:17:00			
			Fun	15:00	2:15:00			
			Genuss	15:30	2:29:30	2:29:30		
4	Kühude	39	Schnell	07:00	23:33:00	23:33:00		
			Ultra	10:00	1:30:00			
			Allround	11:00	2:09:00			
			Newcomer	13:00	3:27:00			
			Fun	15:00	4:45:00			
			Genuss	15:30	5:04:30	5:04:30		

**Bödefelder Hollenmarsch über 101 km**

**Verpflegungs- und Zeitplan**

VP	Standort	Nach	Lauf-	Ø Min.	Durchlauf-	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränke
		ca. km:	Kategorie	je km	uhrzeit	von	bis	nach Hollenart
5	Jagdhaus	48	Schnell	07:00	0:36:00	0:36:00		
			Ultra	10:00	3:00:00			
			Allround	11:00	3:48:00			
			Newcomer	13:00	5:24:00			
			Fun	15:00	7:00:00			
			Genuss	15:30	7:24:00		7:24:00	
6	Rhein-Weser-Turm	57	Schnell	07:00	1:39:00	1:39:00	Incl. Pause	
			Ultra	10:00	19:00:00			
			Allround	11:00	5:27:00			
			Newcomer	13:00	7:21:00			
			Fun	15:00	9:15:00			
			Genuss	15:30	9:43:30		9:43:30	
7	Jagdhaus	66	Schnell	07:00	2:42:00	4:32:00	Incl. Pause	
			Ultra	10:00	6:00:00			
			Allround	11:00	7:06:00			
			Newcomer	13:00	9:18:00			
			Fun	15:00	11:30:00			
			Genuss	15:30	12:03:00		12:03:00	
8	Kühude	75	Schnell	07:00	3:45:00	5:35:00	Incl. Pause	
			Ultra	10:00	7:30:00			
			Allround	11:00	8:45:00			
			Newcomer	13:00	11:15:00			
			Fun	15:00	13:45:00			
			Genuss	15:30	14:22:30		14:22:30	


# Bödefelder Hollenmarsch über 101 km

## Verpflegungs- und Zeitplan

VP	Standort	Nach	Lauf-	Ø Min.	Durchlauf-	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränke
		ca. km:	Kategorie	je km	uhrzeit	von	bis	nach Hollenart
9	Lenneplätze	85	Schnell	07:00	4:55:00	6:45:00	Incl. Pause	
			Ultra	10:00	9:10:00			
			Allround	11:00	10:35:00			
			Newcomer	13:00	13:25:00			
			Fun	15:00	16:15:00			
			Genuss	15:30	16:57:30			
10	Altastenberg	89	Schnell	07:00	5:23:00	7:13:00	Incl. Pause	
			Ultra	10:00	9:50:00			
			Allround	11:00	11:19:00			
			Newcomer	13:00	14:17:00			
			Fun	15:00	17:15:00			
			Genuss	15:30	17:59:30			
11	Nasse Wiese	94,5	Schnell	07:00	6:01:30	7:51:30	Incl. Pause	
			Ultra	10:00	10:45:00			
			Allround	11:00	12:19:30			
			Newcomer	13:00	15:28:30			
			Fun	15:00	18:37:30			
			Genuss	15:30	19:24:45			
12	Forsthaus Dickel	98	Schnell	07:00	11:26:00	13:16:00	Incl. Pause	
			Ultra	10:00	11:20:00			
			Allround	11:00	12:58:00			
			Newcomer	13:00	16:14:00			
			Fun	15:00	19:30:00			
			Genuss	15:30	20:19:00			

**Bödefelder Hollenmarsch über 101 km**

**Verpflegungs- und Zeitplan**

VP	Standort	Nach ca. km:	Lauf- Kategorie	Ø Min. je km	Durchlauf- uhrzeit	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränke nach Hollenart
						von	bis	
13	Ziel	101	Schnell	07:00	6:47:00	8:37:00	Incl. Pause	
	Schützenhalle		Ultra	10:00	11:50:00			
			Allround	11:00	13:31:00			
			Newcomer	13:00	16:53:00			
			Fun	15:00	20:15:00			
			Genuss	15:30	21:05:30		21:05:30	