

Verpflegungs- und Zeitplan

VP	Standort	Nach ca. km:	Lauf-Kategorie	Ø Min. je km	Durchlauf-uhrzeit	Öffnungszeiten von	bis	Speise- u. Getränkekarte nach Hollenart
1	Paul's Fischteiche	8	Schnell	07:00	6:56:00	6:56:00		
			Ultra	10:00	7:20:00			
			Allround	11:00	7:28:00			
			Newcomer	12:00	7:36:00			
			Fun	13:00	7:44:00			
			Genuss	14:00	7:52:00	7:52:00		
2	Forsthaus Dickel	16	Schnell	07:00	7:52:00	7:52:00		
			Ultra	10:00	8:40:00			
			Allround	11:00	8:56:00			
			Newcomer	12:00	9:12:00			
			Fun	13:00	9:28:00			
			Genuss	14:00	9:44:00	9:44:00		
3	Nasse Wiese	19,5	Schnell	07:00	8:16:30	8:16:30		
			Ultra	10:00	9:15:00			
			Allround	11:00	9:34:30			
			Newcomer	12:00	9:54:00			
			Fun	13:00	10:13:30			
			Genuss	14:00	10:33:00	10:33:00		
4	Altastenberg	25	Schnell	07:00	8:55:00	8:55:00		
			Ultra	10:00	10:10:00			
			Allround	11:00	10:35:00			
			Newcomer	12:00	11:00:00			
			Fun	13:00	11:25:00			
			Genuss	14:00	11:50:00	11:50:00		

Bödefelder Hollenmarsch über 67 km

Verpflegungs- und Zeitplan



VP	Standort	Nach ca. km:	Lauf-Kategorie	Ø Min. je km	Durchlauf- uhrzeit	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränkekarte nach Hollenart
						von	bis	
5	Lenneplätze	29	Schnell	07:00	9:23:00	9:23:00		
			Ultra	10:00	10:50:00	↓		
			Allround	11:00	11:19:00			
			Newcomer	12:00	11:48:00			
			Fun	13:00	12:17:00			
			Genuss	14:00	12:46:00		12:46:00	
6	Kühude (Hin)	39	Schnell	07:00	10:33:00	10:33:00		
			Ultra	10:00	6:00:00	↓		
			Allround	11:00	13:09:00			
			Newcomer	12:00	13:48:00			
			Fun	13:00	14:27:00			
			Genuss	14:00	15:06:00		15:06:00	
7	Kühude (Zurück)	41	Schnell	07:00	10:47:00	10:47:00		
			Ultra	10:00	12:50:00	↓		
			Allround	11:00	13:31:00			
			Newcomer	12:00	14:12:00			
			Fun	13:00	14:53:00			
			Genuss	14:00	15:34:00		15:34:00	
8	Albrechtsplatz	45,5	Schnell	07:00	11:18:30	11:18:30		
			Ultra	10:00	13:35:00	↓		
			Allround	11:00	14:20:30			
			Newcomer	12:00	15:06:00			
			Fun	13:00	15:51:30			
			Genuss	14:00	16:37:00		16:37:00	

Verpflegungs- und Zeitplan

VP	Standort	Nach ca. km:	Lauf-Kategorie	Ø Min. je km	Durchlauf- uhrzeit	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränkekarte nach Hollenart
						von	bis	
9	Lenneplätze	51	Schnell	07:00	11:57:00	11:57:00		
			Ultra	10:00	14:30:00			
			Allround	11:00	15:21:00			
			Newcomer	12:00	16:12:00			
			Fun	13:00	17:03:00			
			Genuss	14:00	17:54:00		17:54:00	
10	Altastenberg	55	Schnell	07:00	12:25:00	12:25:00		
			Ultra	10:00	15:10:00			
			Allround	11:00	16:05:00			
			Newcomer	12:00	17:00:00			
			Fun	13:00	17:55:00			
			Genuss	14:00	18:50:00		18:50:00	
11	Nasse Wiese	60,5	Schnell	07:00	13:03:30	13:03:30		
			Ultra	10:00	16:05:00			
			Allround	11:00	17:05:30			
			Newcomer	12:00	18:06:00			
			Fun	13:00	19:06:30			
			Genuss	14:00	20:07:00		20:07:00	
12	Forsthaus Dickel	64	Schnell	07:00	7:28:00	7:28:00		
			Ultra	10:00	16:40:00			
			Allround	11:00	17:44:00			
			Newcomer	12:00	18:48:00			
			Fun	13:00	19:52:00			
			Genuss	14:00	20:56:00		20:56:00	

Bödefelder Hollenmarsch über 67 km

Verpflegungs- und Zeitplan

VP	Standort	Nach	Lauf-	Ø Min.	Durchlauf-	Öffnungszeiten		Speise- u. Getränkekarte	
VP	Standort	ca. km:	Kategorie	je km	uhrzeit	von	bis	nach Hollenart	
13	Ziel	67	Schnell	07:00	13:49:00	13:49:00			
	Schützenhalle		Ultra	10:00	17:10:00				
			Allround	11:00	18:17:00				
			Newcomer	12:00	19:24:00				
			Fun	13:00	20:31:00				
			Genuss	14:00	21:38:00				21:38:00