

# Verpflegungsposten, Kontrollpunkte und Zeitkorridore

Durchlaufzeiten sind nur Näherungswerte

100km	auf 80km	100mi	auf 88mi verkürzt	Stationen und Wegmarken	VPs	drop bag	Kontrolle	Wasser öffentl. Verkauf	STATION öffnet	STATION schließt	100km Schnell 11h	100km Letzter 19h	100mi 13:00 27h	100mi 13:00 35h	100mi 19:00 22h	100mi 19:00 29h	Cut off
0	0	0	0	Sportplatz Bergen, Freitag Sportplatz Bergen, Samstag	V0	-			Fr 12:00 Sa. 04:00	- 20:00 - 12:00	05:00	05:00	13:00	13:00	19:00	19:00	
14	14			Aufgabelung zum Schnappenkircherl	V1b	-	K		06:15	08:00	06:25	07:30					
17	17			kurz vorm Schnappenkircherl				Q			06:50	08:10					
19	19			Staudacher Alm / Schmiedkaser				B x			07:00	08:30					
		16	16	Straßenquerung TS34 / Freiweidach	V1a	-	K		15:00	22:30			15:30	16:15	21:00	21:40	
		18	18	Marquartstein				x					15:50	16:40	21:15	22:00	
		20	20	Niedernfels / Talstation Seilbahn				(WC) x					16:10	17:05	21:35	22:20	
		26	26	Rachelalm / Hefteralm				x					17:10	18:25	22:25	23:30	
		28	28	Strehtrumpf			K	X+									
		33	33	Wanderparkplatz Rottau	V2	X	K		17:30	01:00			18:15	19:45	23:15	00:35	
		40	40	Gorialm / Schlechtenbergalm				(x)					19:30	21:25	00:20	02:00	
		42	42	Möslarnalm/Sonnenalm				(x)					19:55	22:00	00:40	02:25	
		44	44	Hofbauernalm	V3	X	K		19:30	03:30			20:15	22:20	00:50	02:45	
		54	54	Mühlau, Parkplatz B307 / Buchberg				?					21:40	00:15	02:05	04:20	
		64	64	(Seestüberl / Wössner See)									23:15	02:15	03:20	06:00	
		66	66	Widholz	V4	X	K		22:30	08:00			23:35	02:45	03:40	06:20	
		74	74	Agersgschendtalm				x!					01:00	04:30	04:45	07:55	
		77	77	Hochgernhaus	V5	X	K		00:00	10:00			01:40	05:25	05:20	08:35	
		78	78	Hochgern Gipfel			K		00:00	10:00			01:50	05:40	05:30	08:50	
21	21	83	83	Vorderalm - nur für km-Läufer/späte Miler?	V6	-	K	(x)	07:00	11:00	07:15	08:50	02:40	06:45	06:10	09:40	
26	26	87	87	Menckenboden Brunnen				B			07:40	09:40	03:20	07:40	06:40	10:20	
27	27	88	88	Kohlstatt							07:45	09:50	03:25	07:45	06:45	10:30	
32	32	93	93	Sportplatz Bergen / Basecamp	V7	X	K		04:00	12:00	08:15	10:40	04:15 !	08:45	07:25	11:20	11:30
Hinweis: Das BaseCamp/V7 darf von den Meilenläufern frühestens um 4:30 Uhr wieder verlassen werden!																	
38	38	99	99	Öderkaser / Bründlingalm				x			09:00	12:00	05:25	10:15	08:20	12:35	
41	41	102	102	Hochfelln Gipfel	V8	X	K	(x)	05:30	14:30	09:20	12:40	06:05	11:05	08:50	13:25	14:00
47	47	108	108	Bischofsfellnalm				x			09:55	13:45	07:00	12:30	09:40	14:20	
50	50	111	111	Jochberg Almen				?	06:30	16:00	10:20	14:25	07:30	13:10	10:05	14:50	
52	52	113	113	Rechenbergalm				B x			10:30	14:40	07:50	13:25	10:20	15:15	
53	53	114	114	Burgaualm Brunnen				B			10:40	14:50	08:00	13:40	10:30	15:25	
59	59	120	120	Langerbauer Alm	V9	X	K		08:00	17:30	11:15	16:00	09:00	15:00	11:15	16:30	16:30
63		124		Hörndl Plateau			K	X+	09:00	17:30	12:10	17:15	10:10	16:25	12:15	17:45	
65		126		Brandner Alm				x			12:25	17:40	10:30	16:50	12:35	18:05	
66		127		Simandl Alm				B			12:30	17:50	10:45	17:10	12:45	18:20	
69		130		Unternbergsattel				?	10:00	20:00	12:55	18:30	11:20	17:50	13:10	18:55	
75	65	136	126	Brand (Vorderbrand/Staudigel)	V10	X	K		10:30	21:00	13:35	19:35	12:20	19:10	14:00	19:55	
78	68	139	129	Egg	V10+		K	X+	11:00	21:30	13:55	20:05	12:50	19:50	14:25	20:30	
86	76	147	137	Oberscharam	V11	X			12:00	23:00	14:45	21:40	14:10	21:35	15:30	21:55	22:00
93		154		Parkplatz vor Kläranlage Bergen			K	?	12:30	23:30	15:25	23:00	15:10	23:05	16:20	23:05	
100	80	161	141	Sportplatz Bergen Ziel	V12	X	K		15:00	01:00	16:00	23:59	16:00	23:59	17:00	23:59	23:59

Empfohlene Startzeit / recommende starting time	
Laufzeit	Start
> 33 h	13:00
31 - 33 h	14:00
29 - 31 h	15:00
27 - 29 h	16:00
25 - 27 h	17:00
23 - 25 h	18:00
< 21 -23 h	19:00

- Abkürzungen:**
- V/VP: Verpflegungsposten
  - X: Abgabe von drop bags ist für diesen VP möglich
  - K: Kontrollpunkt
  - B: Brunnen und Q: Quelle - Nutzung auf eigene Gefahr! - Wir tun's.
  - (WC): Toilette Seilbahnstation - nur zu Öffnungszeiten

- X+ : Wasser und Iso
- ? : Besetzung abhängig von Helferzahl und Temperatur
- x : öffentlicher Verkauf an Almen
- x! : Getränke und Kassenbox neben der Alm
- (x): Öffnungszeiten! - eventuell geschlossen bei Passage