

# ULTRA WALK MARSCHTABELLE

KM	WEGPUNKTE	DAUER MIT 12min/KM	DAUER MIT 8min/KM
0	<b>20 Uhr: Start 100 KM an der Milchkuranstalt</b>	0	0
10	Freie Tankstelle Ebendorf	2h	1h 20min
45	Ausstiegspunkt Bhf. Gerwisch (+1KM)	9h	6h
0   50	<b>7 Uhr: Start 50 KM an der MKA</b>   HEM Tankstelle Heyrothsberge 🚰	10h	6h 40min
9   59	<b>Pechau Treffpunkt 50/100 KM: DIFFER</b> Verpflegungspunkt*	<b>2h 24min   12h 24min</b>	<b>1h 12min   7h 52min</b>
15   65	Ferienpark Plötzky 📍	3h   13h	2h   8h
19   69	<b>DIFFER</b> Verpflegungspunkt	3h 48min   13h 48min	2h 32min   9h 12min
0   20   70	<b>10 Uhr: Start 30 KM an der MKA</b>		
32   82	<b>DIFFER</b> Verpflegungspunkt	6h 12 min   16h 12min	4h 16 min   10h 56min
19   39   89	<b>Randau Treffpunkt 30/50/100 KM: DIFFER</b> Verpflegungspunkt	<b>3h 48min   7h 48min   17h 48min</b>	<b>2h 32min   5h 12min   11h 36min</b>
36   46   96	Kirche Prester 📍	5h 12min   9h 12min   19h 12min	4h 48min   6h 8min   12h 48min
28   48   98	Café Seestraße 📍	5h 36min   9h 36min   19h 36min	3h 44min   6h 24min   13h 4min
30   50   100	<b>Ziel Schweizer Milchkuranstalt</b> 🏁	<b>6h   10h   20h</b>	<b>4h   6h 40min   13h 20 min</b>

**Annahme:** Die Dauer bei 5 KM/H versteht sich exkl. Pause, da wir von einer Mind.-Durchschnittsgeschwindigkeit von 6 KM/H ausgehen.

\***Verpflegungspunkte** presented by DIFFER | TRAIN FOR LIFE