



# SEVEN SUMMITS

## MTB-Marathon über die sieben höchsten Gipfel der Region Hannover

Samstag, 18.08 2018

Treffen ab 7 Uhr **REWE** am Bahnhof Empelde, Start um 7.30 Uhr  
Ankunft am Bahnhof Völksen je nach Gruppe zwischen 17 und 19 Uhr  
(30% Asphalt, 65% Schotter, 5% Trail)

2.300 Höhenmeter (zzgl. Turmaufstieg), 120 km

Weitere Infos und Anmeldung: [Freie RADikale](http://www.freieRADikale.de)



	km (Summe)	aktuelle Höhe	Hm (Summe)
Bahnhof Empelde 	0	50	0
Benther Berg (Marthaturm – nicht mehr vorhanden)	5	173	125
Gehrdener Berg (Burgbergturm)	10	154	225
Deister (Annaturm) 15 Min Pause	25	405	600
Süntel (Süntelturm)  30 Min Pause	40	440	1100
Ith (Ith-Turm)	70	439	1500
<b>REWE</b>  in Salzhemmendorf 45 Min Pause			
Thüster Berg (Löns-Turm)	90	441	1900
Osterwald (Fast)	105	419	2300
Bahnhof Völksen 	120	100	2300



Abfahrt S-Bahn Richtung Hannover alle 30 Min

Jeweils 7 Minuten nach

