



SEVEN SUMMITS

Marathon über die sieben höchsten Gipfel der Region Hannover

Samstag, 24.08.2019

Treffen um 7 Uhr **REWE** am Bahnhof Empelde, Start um 7.20 Uhr Gruppe 1, 7.30 Gruppe 2

Ankunft am Bahnhof Völksen je nach Gruppe zwischen 17 und 18 Uhr

(30% Asphalt, 65% Schotter, 5% Trail)

2.300 Höhenmeter (zzgl. Turmaufstieg), 120 km

Weitere Infos und Anmeldung: [Freie RADikale](#)



	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
REWE 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

