

Elm Super Trail 71 km

Burg Warberg – Schunterquelle – Königslutter – Diana Ruh – Drachenberg – Reitlingstal– Erkerode – Eilumer Horn – Ampleber Kuhlen – Tetzelsstein – Watzumer Häuschen – Bödner Teich – Haukhütte – Elmhaus – Burg Warberg

Kurzbeschreibung der Laufstrecke

Start und Ziel dieser anspruchsvollsten und abwechslungsreichsten Laufstrecke zwischen Harz und Heide ist die Burg Warberg. Auf dem welligen Profil entlang des Elmrandes geht es für Läufer immer wieder rauf und runter. Zudem hat der Elm Super Trail einige langgezogene Anstiege zu bieten. Die Wegbeschaffenheit könnte variantenreicher kaum sein: von breiten Feld- und Waldwegen über Asphalt-Abschnitte bis hin zu super-schmalen Trails. Kurz gesagt ein, ein Super Trail der die Läuferinnen und Läufer an ihre Grenzen bringt und sicherlich ein unvergessliches Erlebnis ist.

Streckenangaben

71,0 km
Asphalt: 10% 1340 Höhenmeter Trails: 30%
Waldwege: 60%

GPS-Track unter: <http://www.gps-tour.info/de/touren/detail.111343.html>
Weitere Informationen unter: <http://www.ffl-extremsport.de/>
Aktivitäten im Naturpark Elm-Lappwald: <http://www.elm-freizeit.de>
Film zum EST unter: https://www.youtube.com/watch?v=_nanvgXXnso



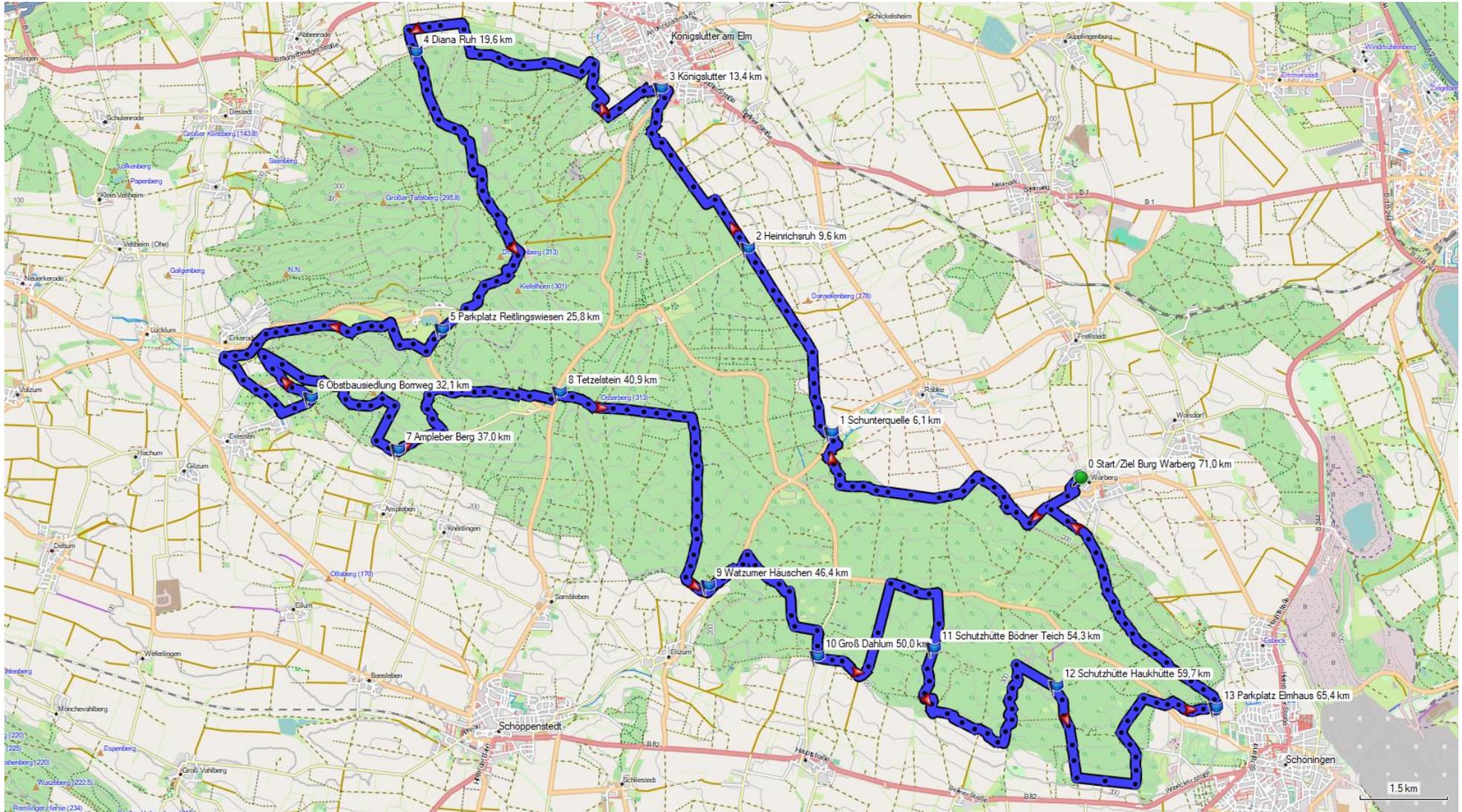
Höhenprofil (Quelle: GPS-Track-Analyse.NET)



Auf dem Bierweg im Elm

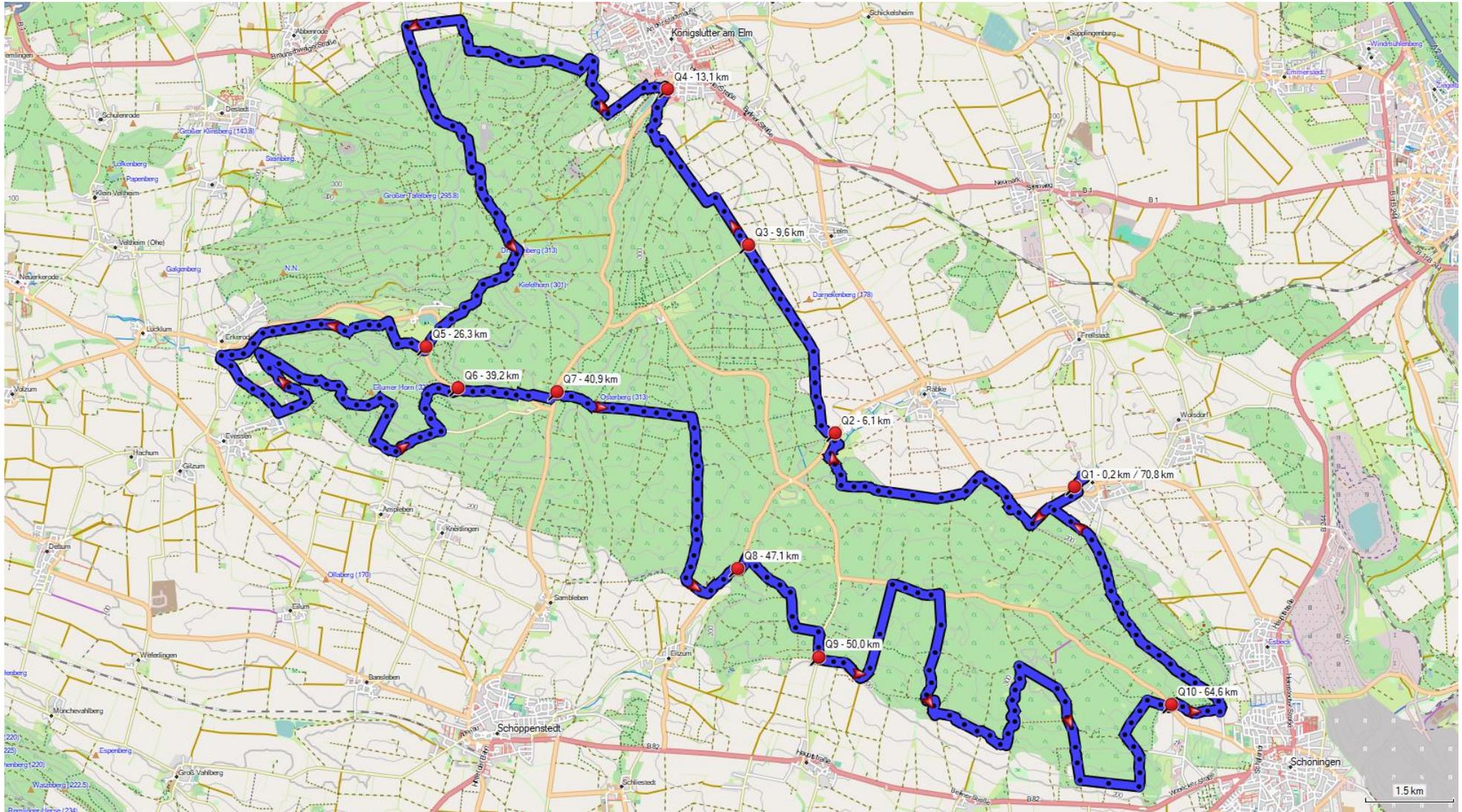
Foto: Thomas Kemperholte-Schönningen

Elm Super Trail 71 km – Übersicht der Versorgungsstellen



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

Elm Super Trail 71 km – Übersicht der Straßenquerungen



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

Elm Super Trail 71 km – Streckenangaben, Höhenprofil und Zeitentabelle

Daten zur Tour

► Streckenangaben

71,0 km
1340 Höhenmeter

davon:

Asphalt: 10%
Waldwege: 60%
Trails: 30%

► Höhenprofil



(Quelle: GPS-Track-Analyse.NET)

Zeitentabelle 71 km

ORT	Position	Start	08:00	
			4,00 min/km	9,00 min/km
			15,00 km/h	6,67 km/h
		km	Zeit	Zeit
Burg Warberg	Start	0,0	08:00	08:00
Warberg L641	Q1	0,2	08:00	08:01
Räbke, Schunterquelle	V1 / Q2	6,1	08:24	08:54
Lehm, Heinrichsruhe	V2 / Q3	9,6	08:38	09:26
Königslutter, APZ	V3 / Q4	13,4	08:53	10:00
Borum, Diana Ruh	V4	19,3	09:17	10:53
Parkplatz Reitlingswiesen	V5	25,8	09:43	11:52
L629 / Reitlingswiesen	Q5	26,3	09:45	11:56
Evessen Obstbausiedlung, Borweg	V6	32,1	10:08	12:48
Ampleber Berg K9	V7	37,0	10:28	13:33
L629 / Mönchespring	Q6	39,2	10:36	13:52
L290 / Tetzeltal	Q7	40,9	10:43	14:08
Parkplatz Tetzeltal	V8	40,9	10:43	14:08
Watzumer Häuschen	V9	46,4	11:05	14:57
L626 nahe Watzumer Häuschen	Q8	47,1	11:08	15:03
K12 / Parkplatz Gr. Dahlum	Q9	50,0	11:20	15:30
Parkplatz Gr. Dahlum	V10	50,0	11:20	15:30
Schutzhütte Bödner Teich	V11	54,3	11:37	16:08
Schutzhütte Haukhütte	V12	59,7	11:58	16:57
L641 am Elmrand	Q10	64,6	12:18	17:41
Elmhaus	V13	65,4	12:21	17:48
Warberg L641	Q1	70,8	12:43	18:37
Burg Warberg	Ziel	71	12:44	18:39

Elm Super Trail 71 km – Position 0 Start/Ziel Burg Warberg

•0

Koordinaten: N52 10 58.3 E10 55 00.7

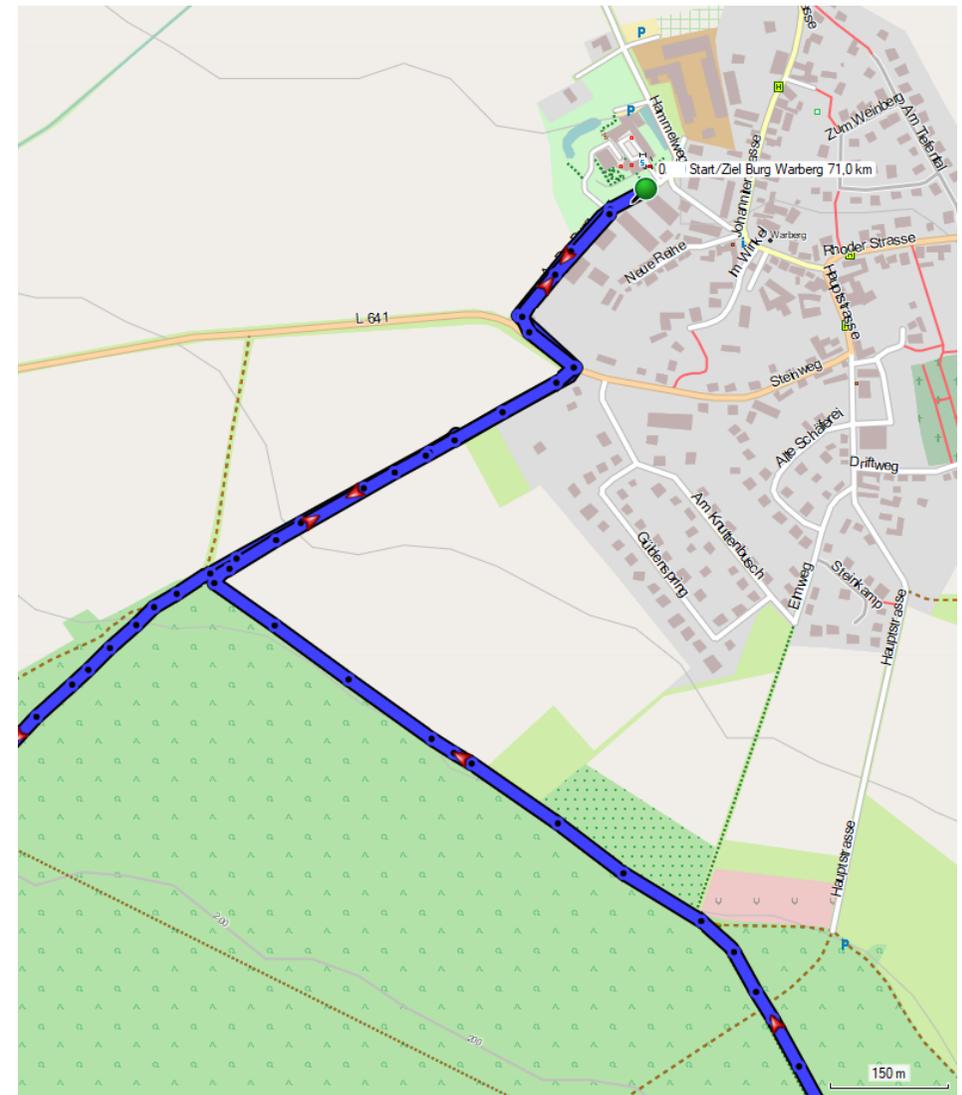
Höhe: 140 m

Start/Ziel-Bereich an der Burg Warberg nach 71,0 km

Alle Läufe starten direkt unterhalb der Burgmauer in der Straße
An der Burg.

Die Anmeldung und Startnummernausgabe ist im Innenhof der
Burg Warberg.

Parkplätze sind im Hammelweg ausgewiesen.



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

Elm Super Trail 71 km – Position 1 Schunterquelle

•1

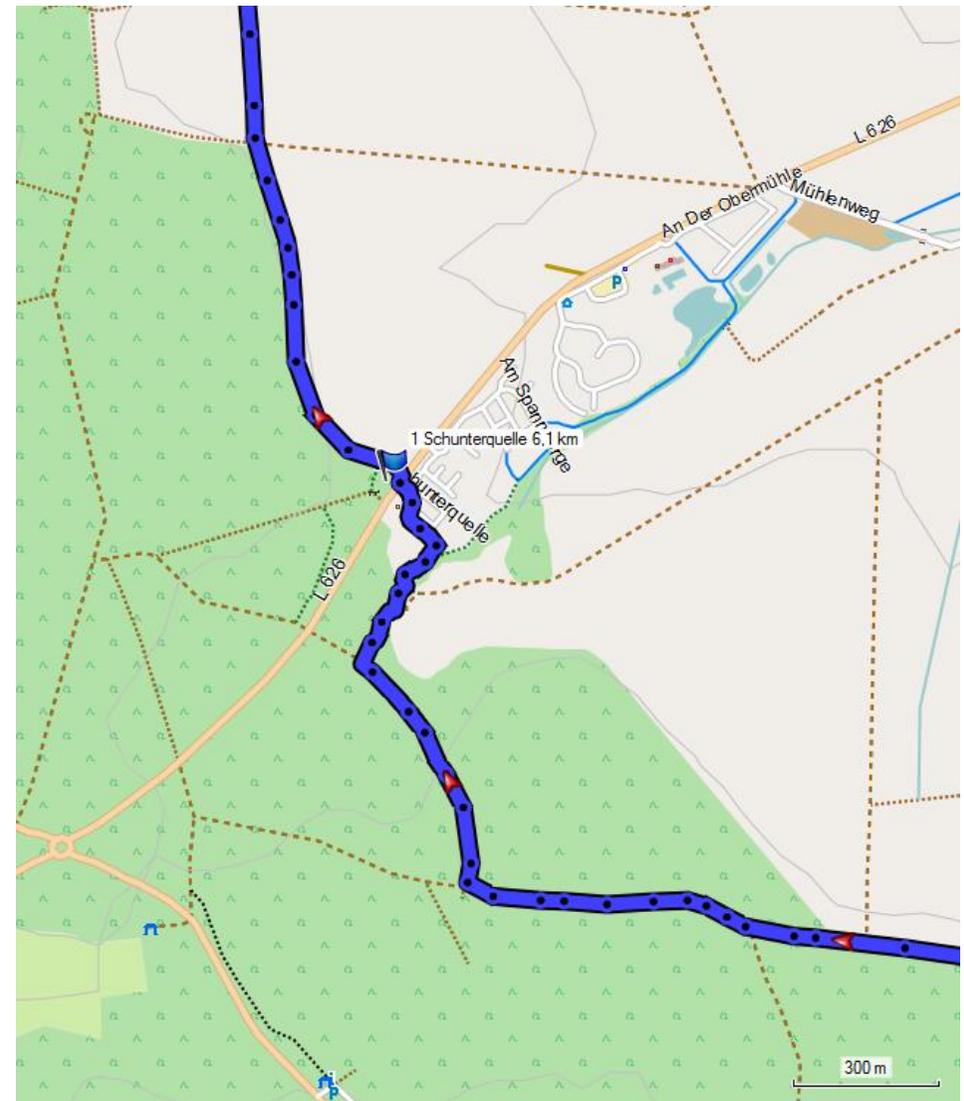
Koordinaten: N52 11 22.9 E10 51 22.3

Höhe: 186 m

1. Versorgungsstation nach 6,1 km

In **Räbke** im Bereich des Ausflugslokals
Zur Schunterquelle

ist die 1. Versorgungsstation eingerichtet.



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

Elm Super Trail 71 km – Position 2 Heinrichsruh

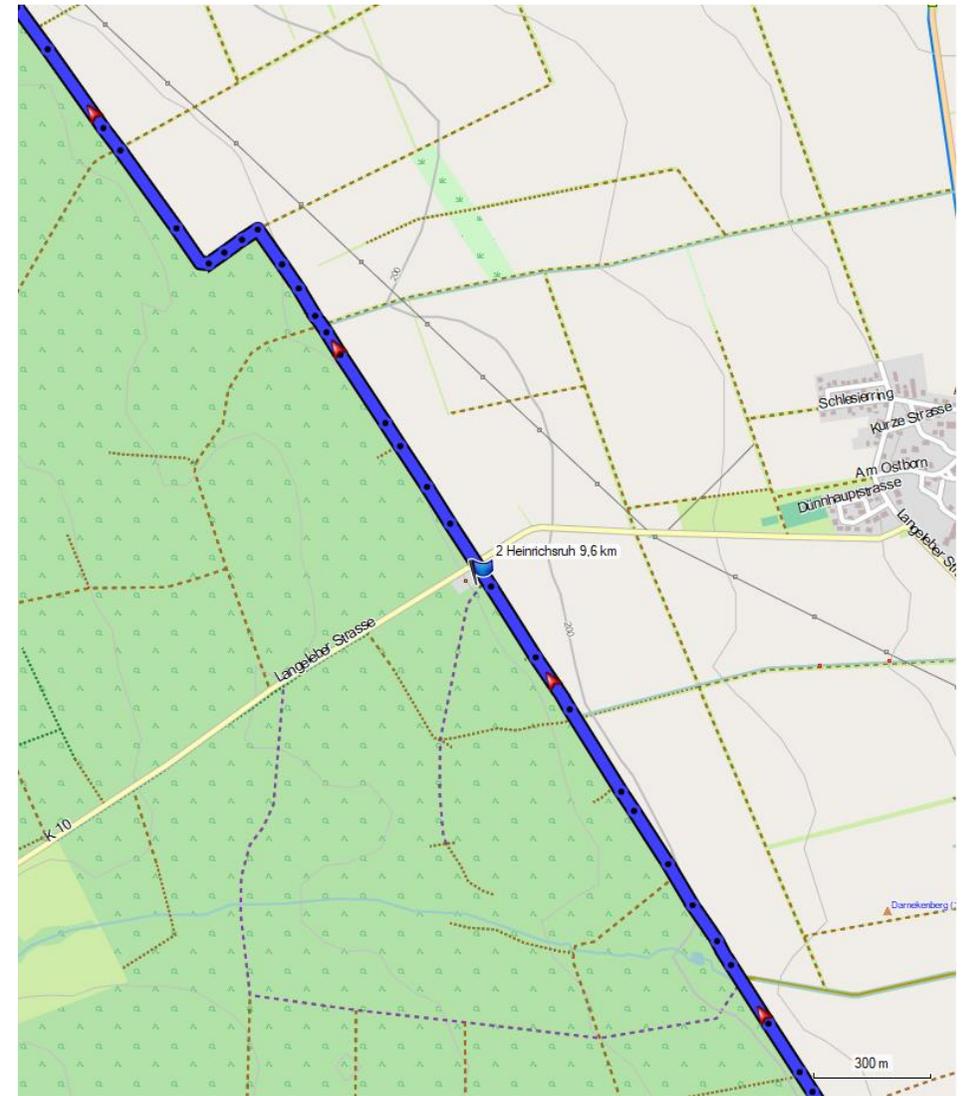
•2

Koordinaten: N52 13 04.7 E10 50 08.9

Höhe: 206 m

2. Versorgungsstation nach 9,6 km

An der Kreisstraße K10 von **Leim** nach Langeleben ist am Ausflugslokal **Heinrichsruh** die 2. Versorgungsstation eingerichtet.



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

Elm Super Trail 71 km – Position 3 Königslutter

•3

Koordinaten: N52 14 33.2 E10 48 52.6

Höhe: 153 m

3. Versorgungsstation nach 13,4 km

In Königslutter ist auf dem Gelände des APZ (AWO Psychiatriezentrum) die 3. Versorgungsstation eingerichtet.



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

Elm Super Trail 71 km – Position 4 Diana Ruh

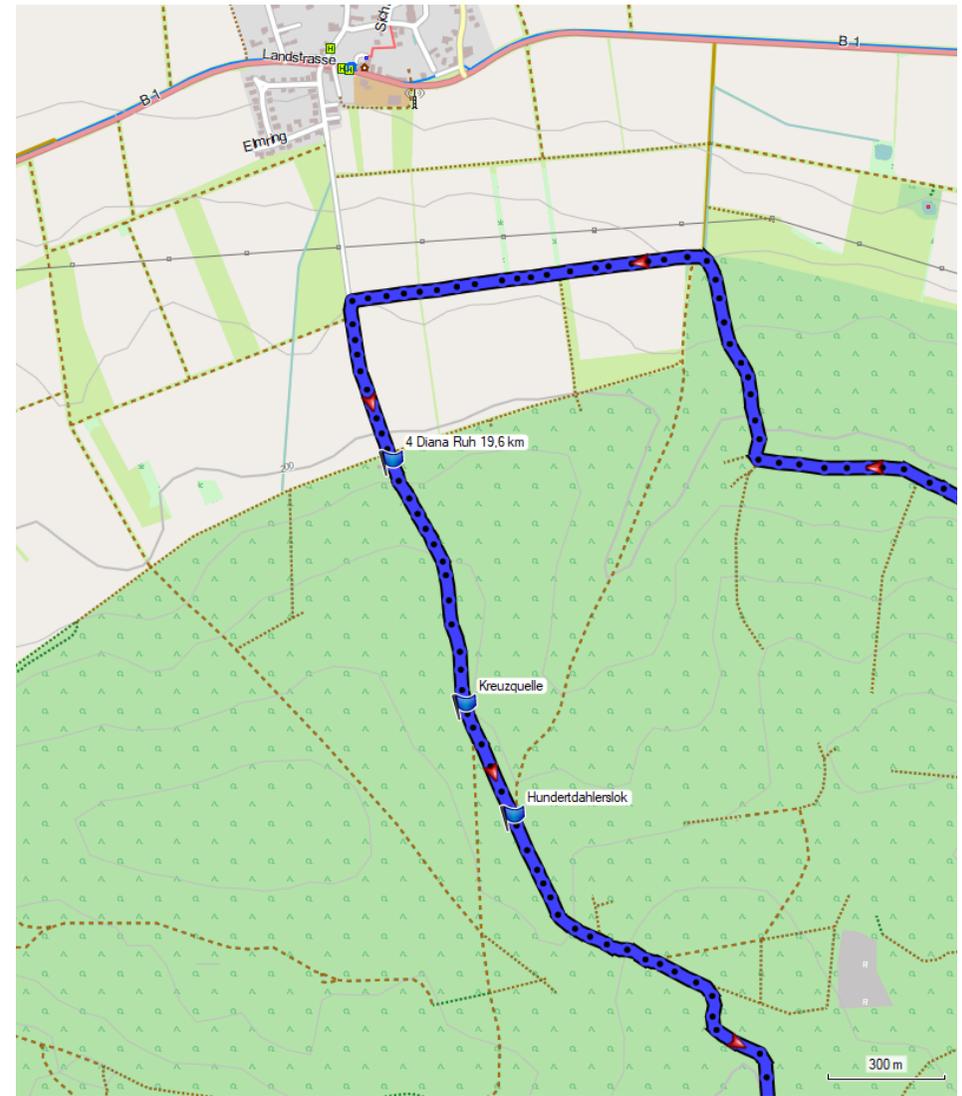
•4

Koordinaten: N52 14 53.3 E10 45 16.9

Höhe: 207 m

4. Versorgungsstation nach 19,3 km

Oberhalb von **Bornum** im Bereich des ehemaligen Ausflugslokals **Diana Ruh** ist die 4. Versorgungsstation eingerichtet.



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

Elm Super Trail 71 km – Position 5 Parkplatz Reitlingswiesen

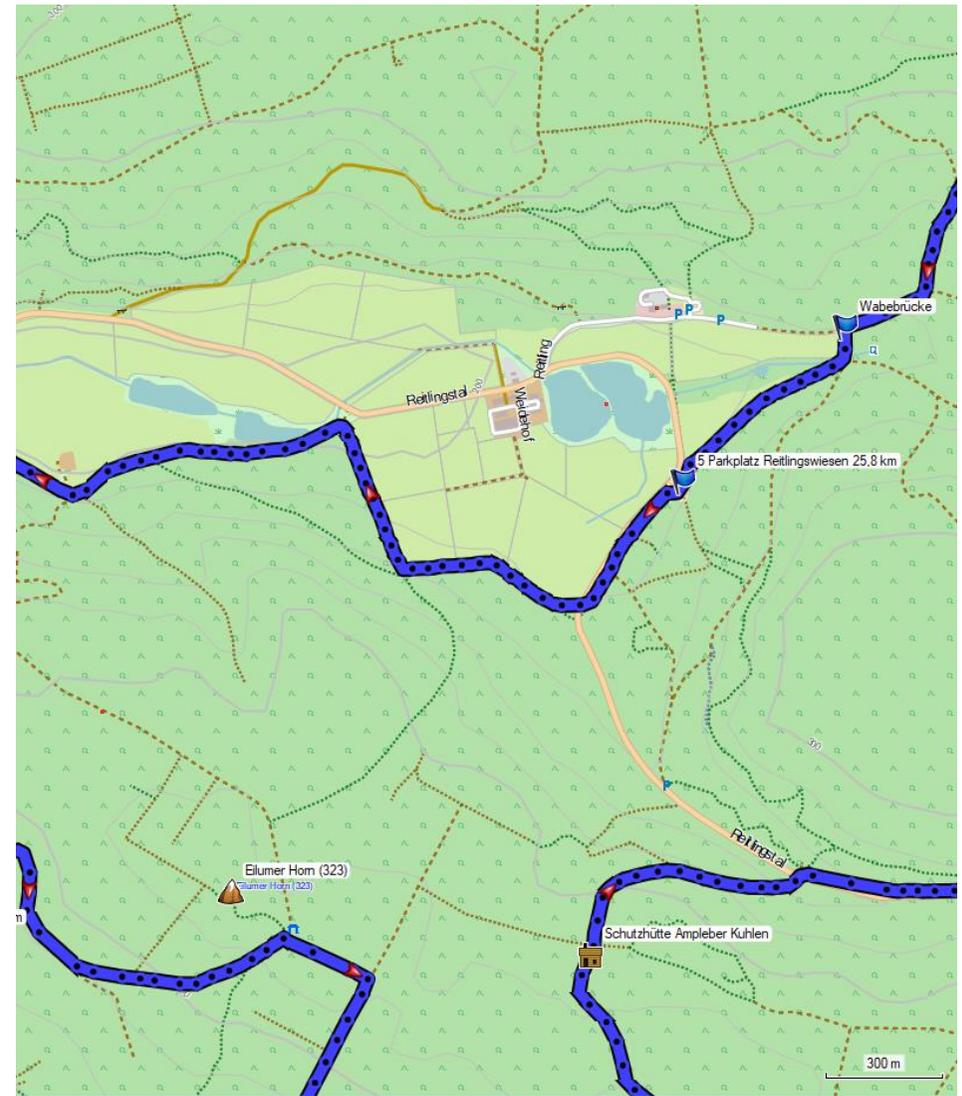
•5

Koordinaten: N52 12 19.9 E10 45 40.2

Höhe: 201 m

5. Versorgungsstation nach 25,8 km

Im Reitlingstal auf dem **Parkplatz an den Reitlingswiesen** ist die 5. Versorgungsstation eingerichtet.



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

Elm Super Trail 71 km – Position 8 Tetzelsstein

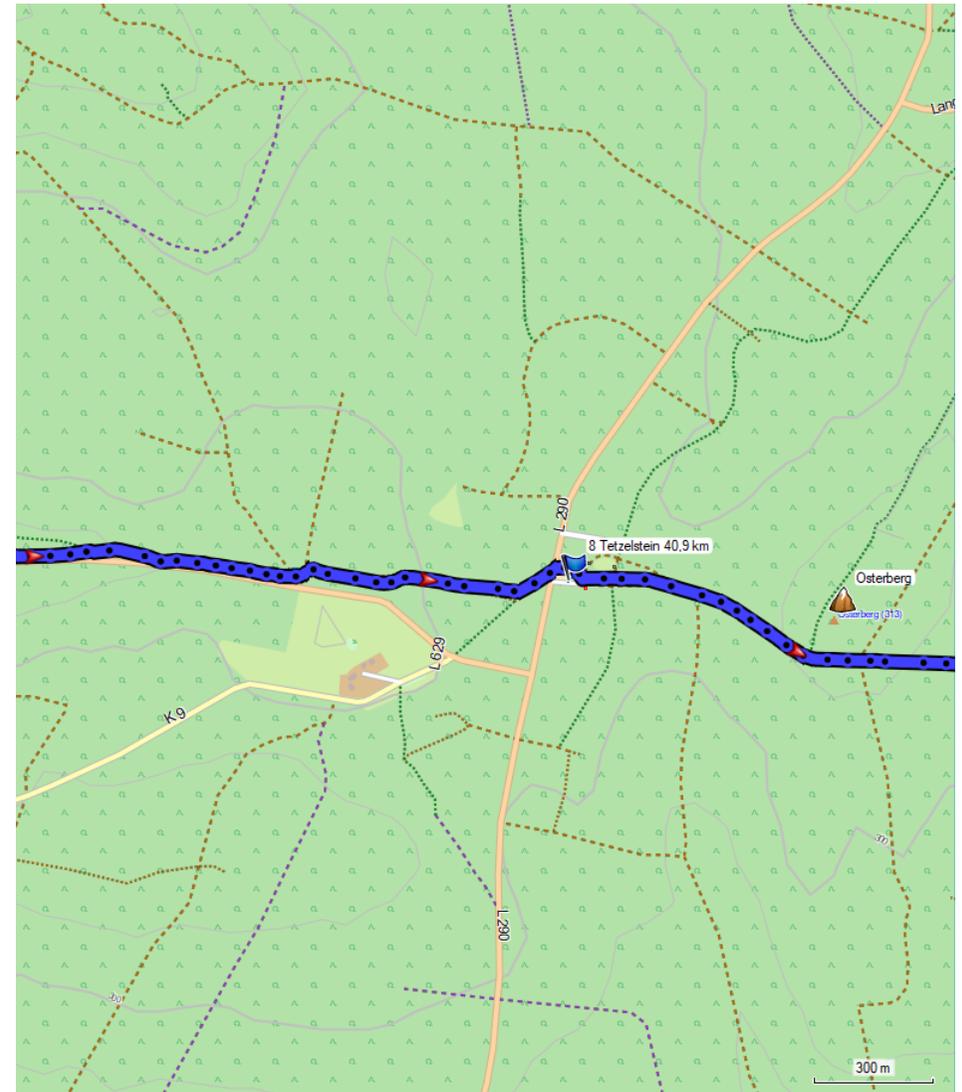
•8

Koordinaten: N52 11 45.1 E10 47 23.6

Höhe: 301 m

8. Versorgungsstation nach 40,9 km

Auf dem **Parkplatz Tetzelsstein** im Elm ist die 8. Versorgungsstation eingerichtet.
Hier findet für den Staffellauf der 4. Wechsel statt.



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

Elm Super Trail 71 km – Position 9 Watzumer Häuschen

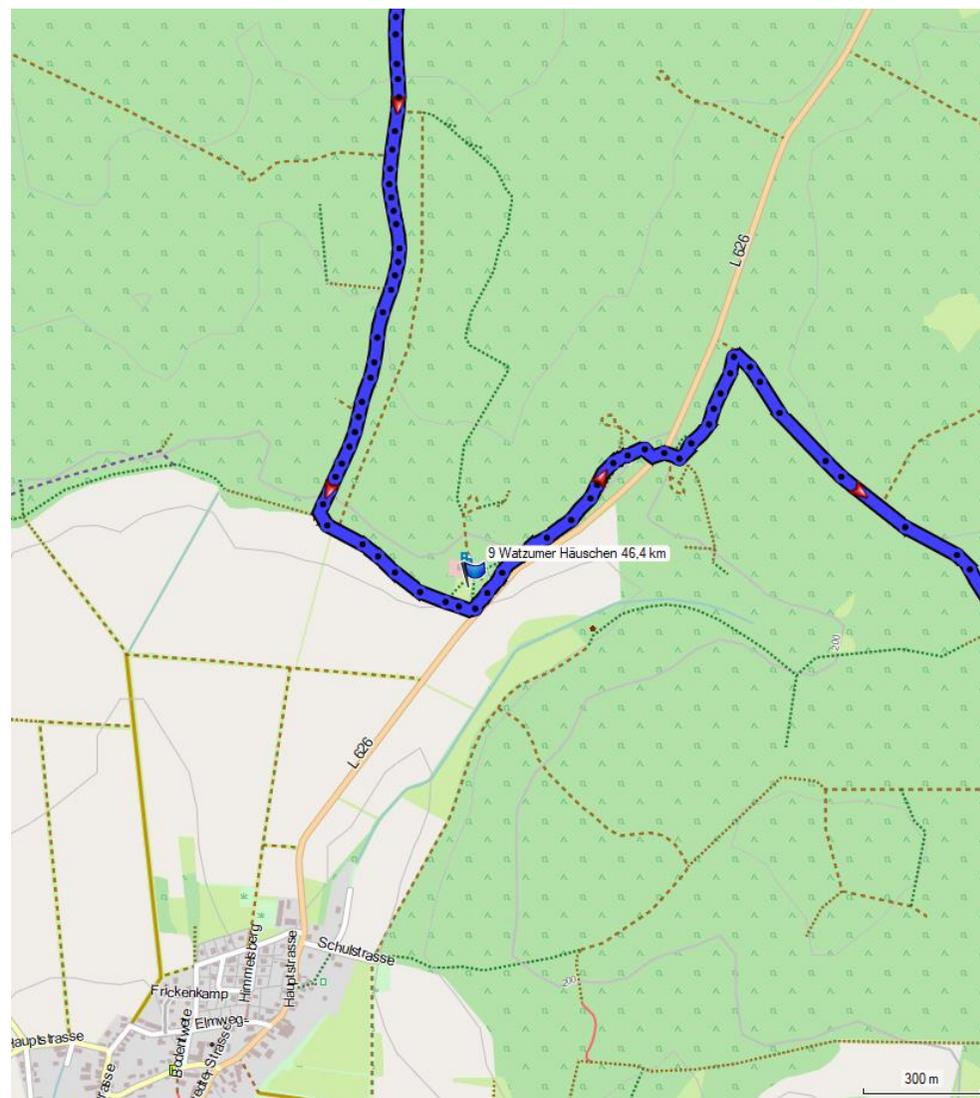
•9

Koordinaten: N52 09 58.1 E10 49 34.2

Höhe: 176 m

9. Versorgungsstation nach 46,4 km

In **Eitzum** auf dem Wanderparkplatz am **Watzumer Häuschen** ist die 9. Versorgungsstation eingerichtet.



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

Elm Super Trail 71 km – Position 10 Parkplatz Groß Dahlum

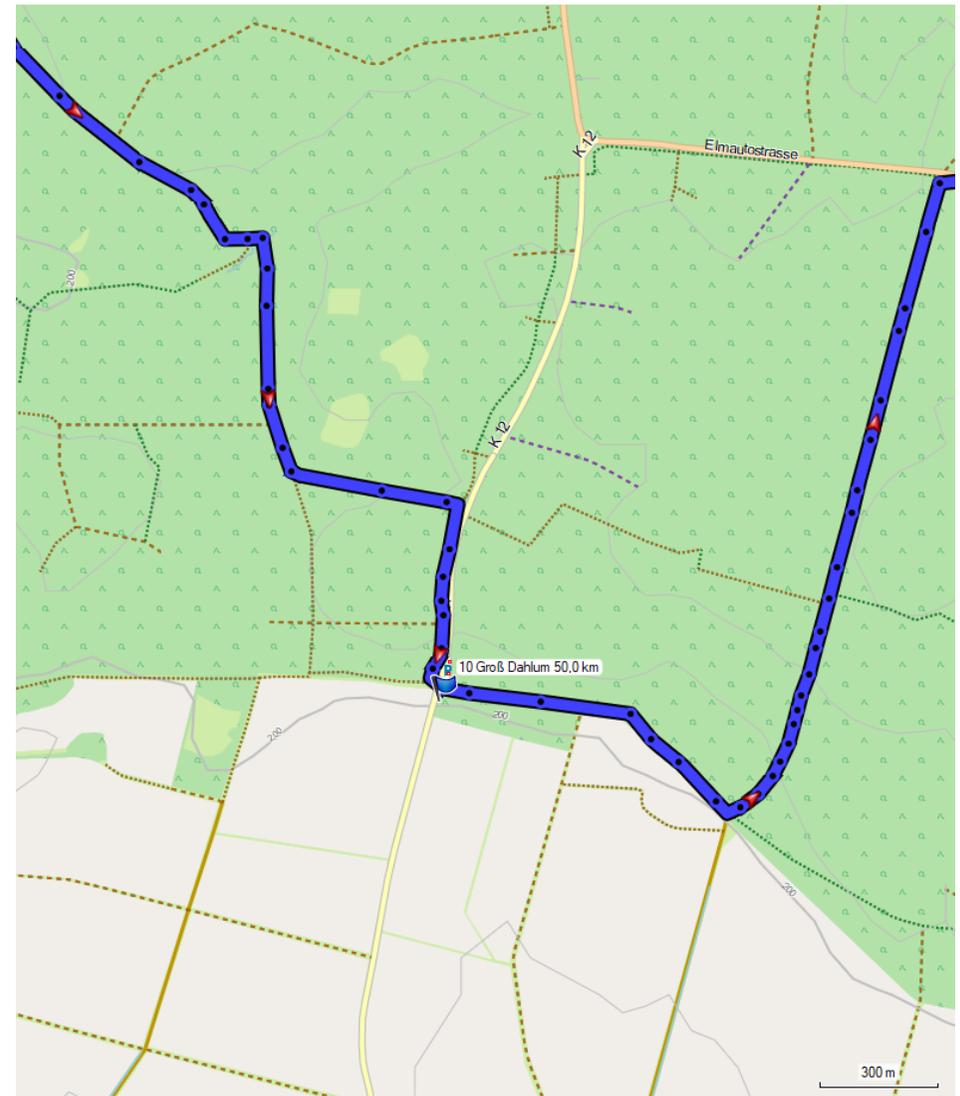
•10

Koordinaten: N52 09 19.1 E10 51 09.2

Höhe: 195 m

10. Versorgungsstation nach 50,0 km

In **Groß Dahlum** auf dem Wanderparkplatz am **Elmrand** ist die 10. Versorgungsstation eingerichtet.



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

Elm Super Trail 71 km – Position 11 Schutzhütte Bödner Teich

•11

Koordinaten: N52 09 23.5 E10 52 52.0

Höhe: 260 m

11. Versorgungsstation nach 54,3 km

an der **Schutzhütte Bödner Teich**, ca. 1 km südlich der Elm-Auto-Straße.



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

Elm Super Trail 71 km – Position 12 Schutzhütte Haukhütte

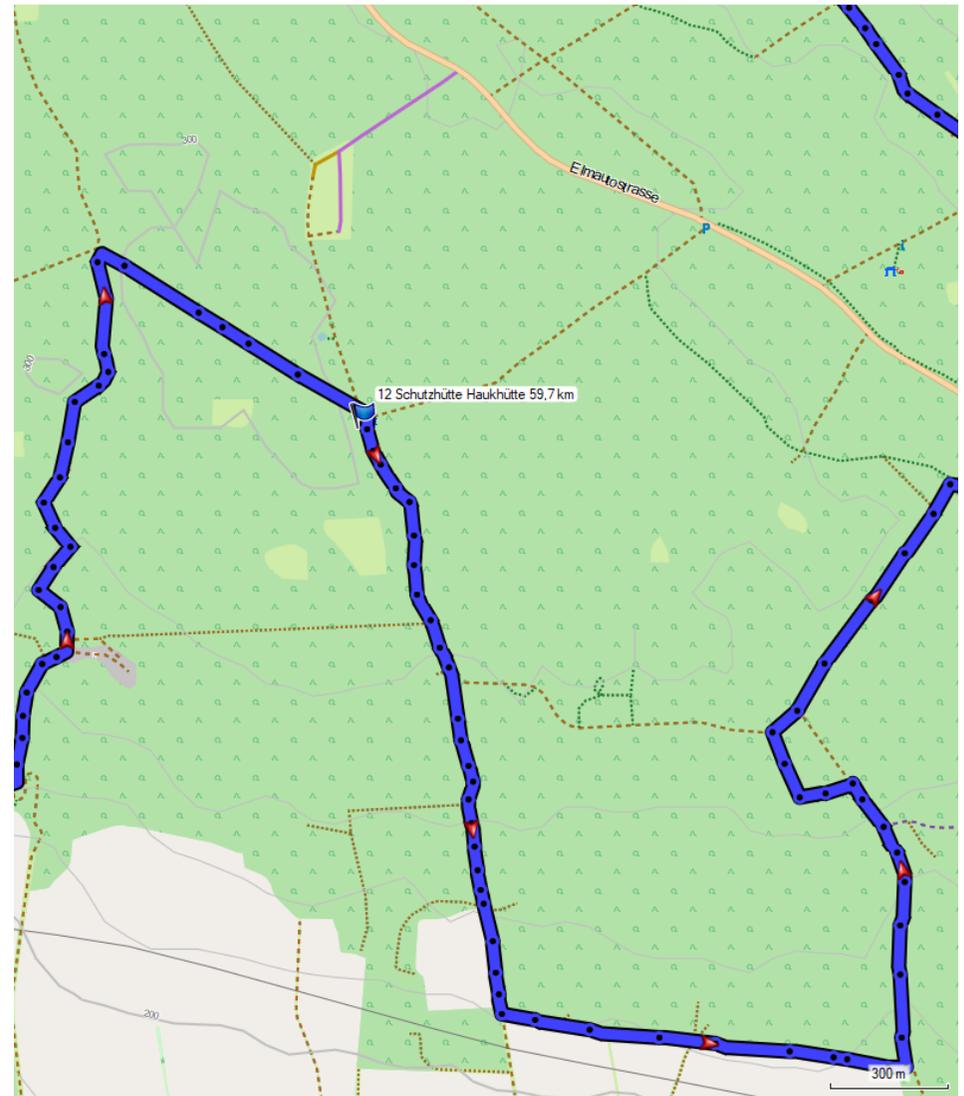
•12

Koordinaten: N52 09 02.5 E10 54 39.7

Höhe: 284 m

12. Versorgungsstation nach 59,7 km

an der **Schutzhütte Haukhütte**, ca. 1 km südlich der Elm-Auto-Straße.



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

Elm Super Trail 71 km – Position 13 Parkplatz Elmhaus

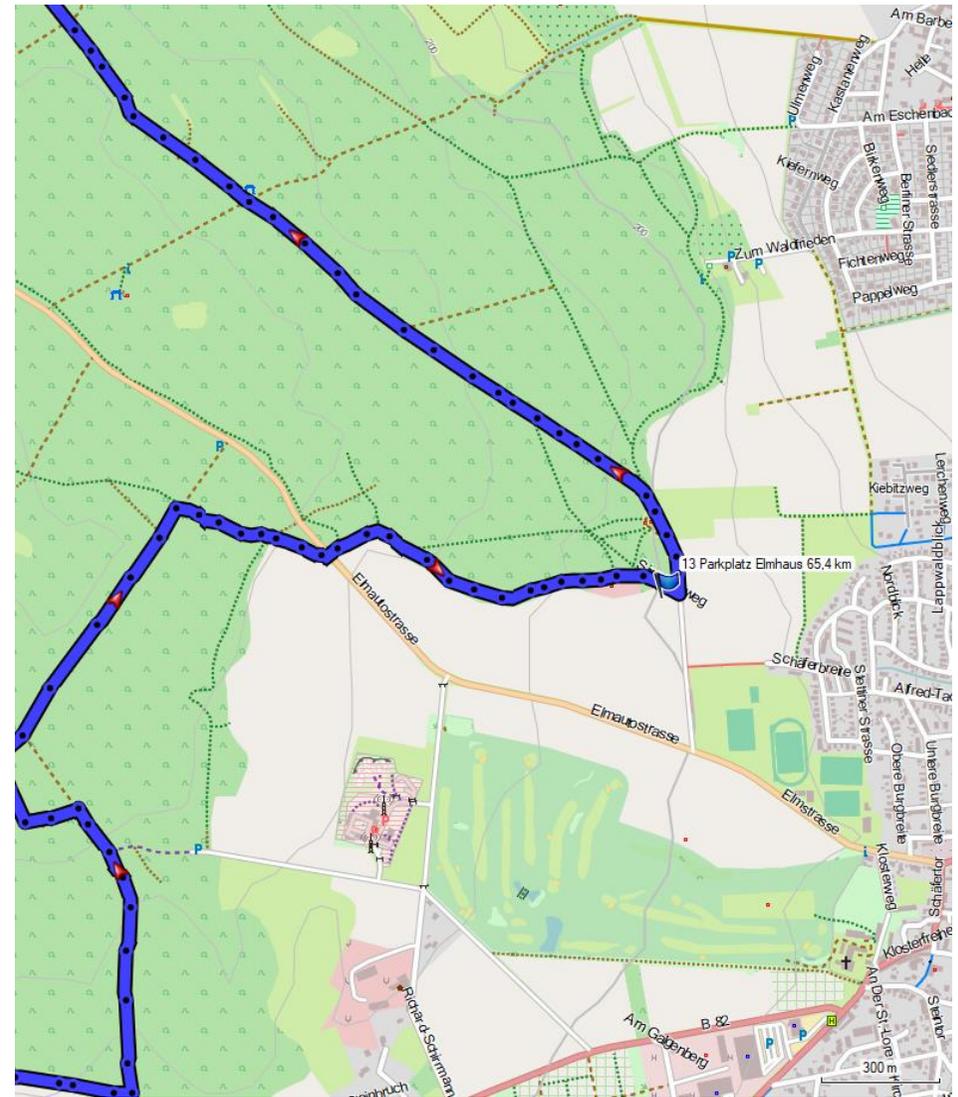
•13

Koordinaten: N52 08 51.3 E10 56 53.7

Höhe: 203 m

13. Versorgungsstation nach 65,4 km

Auf dem **Parkplatz am Elmhaus** ist die 13. Versorgungsstation eingerichtet.
Das Elmhaus befindet sich westlich von Schöningen direkt am Elmrand.



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de