

Elm Super Trail 52 km

**Burg Warberg – Schunterquelle – Königslutter – Diana Ruh –
Drachenberg – Reitlingstal– Erkerode – Eilumer Horn –
Tetzelstein – Watzumer Häuschen – Bödner Teich –
Haukhütte – Elmhaus – Burg Warberg**

Kurzbeschreibung der Laufstrecke

Mit der 52 km Laufstrecke möchten wir Marathonläufer ansprechen, die auch mal eine etwas längere Distanz in Angriff nehmen wollen. Start und Ziel dieser anspruchsvollen und abwechslungsreichen Laufstrecke 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.

Streckenangaben

51,7 km 880 Höhenmeter
Asphalt: 10% Waldwege: 60% Trails: 30%

GPS-Track unter: <http://www.gps-tour.info/de/touren/detail.166356.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

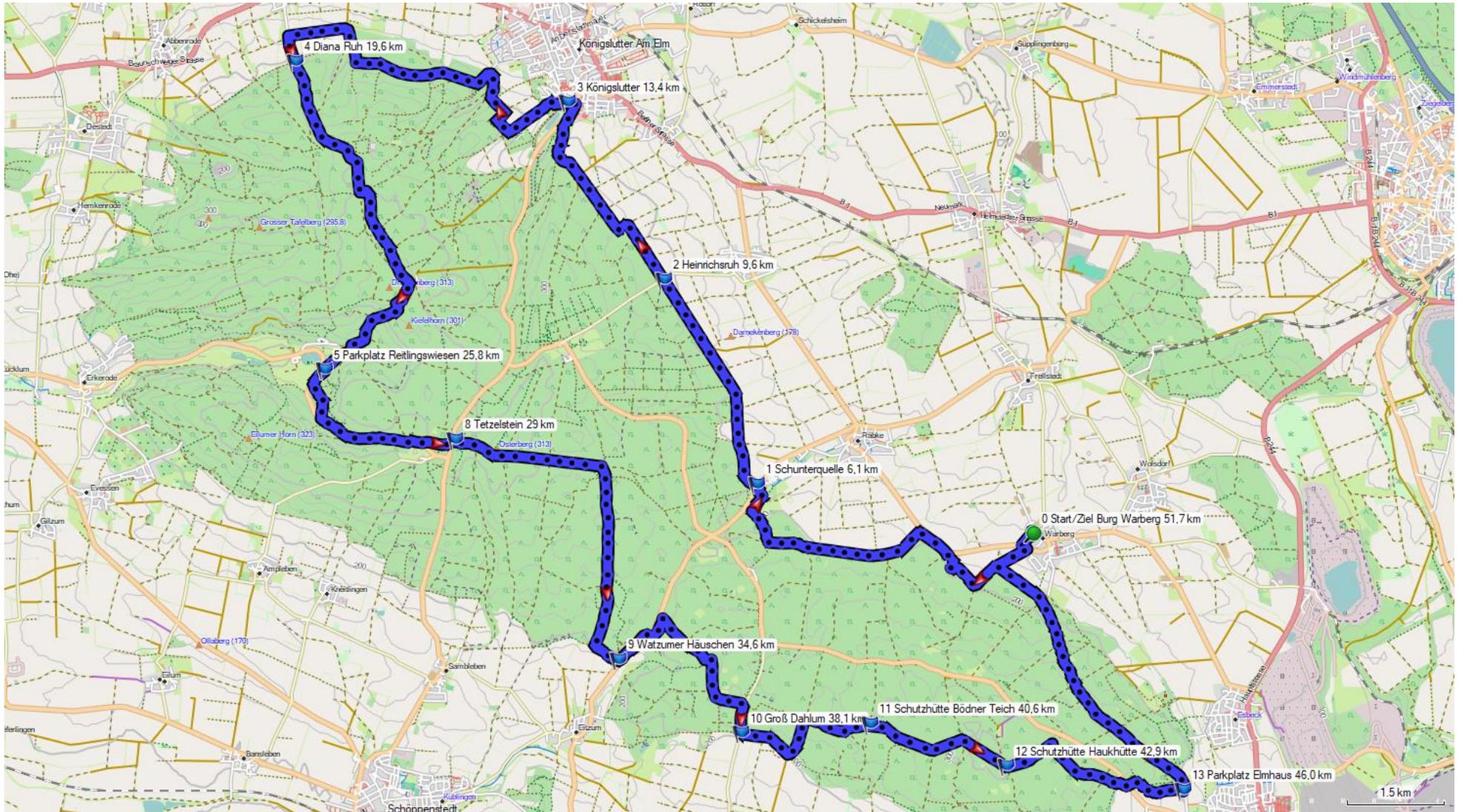
(Quelle: GPS-Track-Analyse.NET)



Am Hopfengraben hinauf in den Elm

Foto: Thomas Kempornolte Schönningen

Elm Super Trail 52 km – Übersicht der Versorgungsstellen



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

Elm Super Trail 52 km – Streckenangaben, Höhenprofil und Zeitentabelle

Daten zur Tour

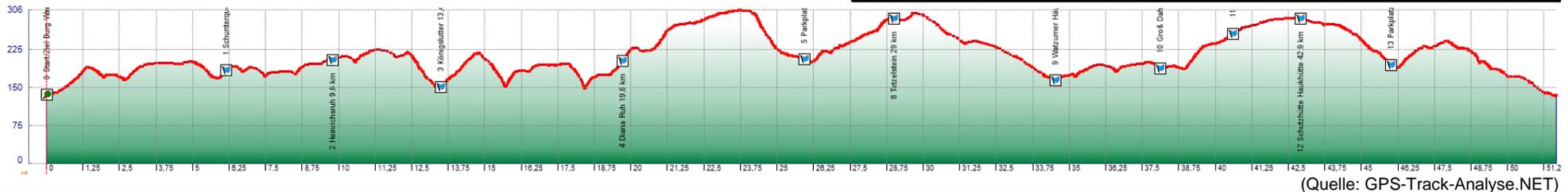
► Streckenangaben

51,7 km
880 Höhenmeter

davon:

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

► Höhenprofil



Zeitentabelle 52 km

ORT	Position	Start	09:00	
			4,00 min/km	9,00 min/km
			15,00 km/h	6,67 km/h
		km	Zeit	Zeit
Burg Warberg	Start	0,0	09:00	09:00
Warberg L641	Q1	0,2	09:00	09:01
Räbke, Schunterquelle	V1 / Q2	6,1	09:24	09:54
Lelm, Heinrichsruh	V2 / Q3	9,6	09:38	10:26
Königslutter, APZ	V3 / Q4	13,4	09:53	11:00
Bornum, Diana Ruh	V4	19,3	10:17	11:53
Parkplatz Reitlingswiesen	V5	25,8	10:43	12:52
L290 / Tetzelsstein	Q7	29	10:56	13:21
Parkplatz Tetzelsstein	V6	29	10:56	13:21
Watzumer Häuschen	V7	34,6	11:18	14:11
L626 nahe Watzumer Häuschen	Q8	35,2	11:20	14:16
K12 / Parkplatz Gr. Dahlum	Q9	38,1	11:32	14:42
Parkplatz Gr. Dahlum	V8	38,1	11:32	14:42
Schutzhütte Bödner Teich	V9	40,6	11:42	15:05
Schutzhütte Haukhütte	V10	42,9	11:51	15:26
L641 am Elmrand	Q10	45,1	12:00	15:45
Elmhaus	V11	46	12:04	15:54
Warberg L641	Q1	51,5	12:26	16:43
Burg Warberg	Ziel	51,7	12:26	16:45

Elm Super Trail 52 km – Position 0 Start/Ziel Burg Warberg

•0

Koordinaten: N52 10 58.3 E10 55 00.7

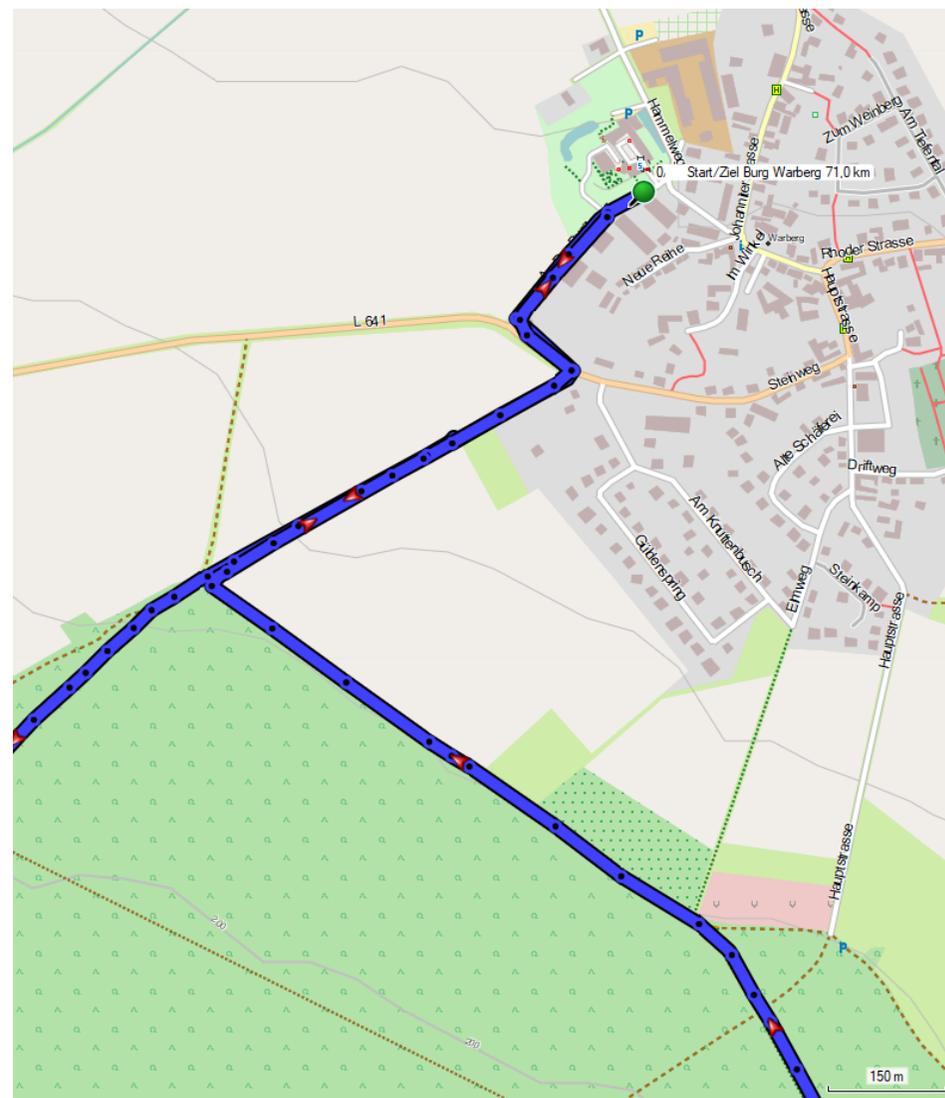
Höhe: 140 m

Start/Ziel-Bereich an der Burg Warberg nach 51,7 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 52 km – Position 1 Schunterquelle

•1

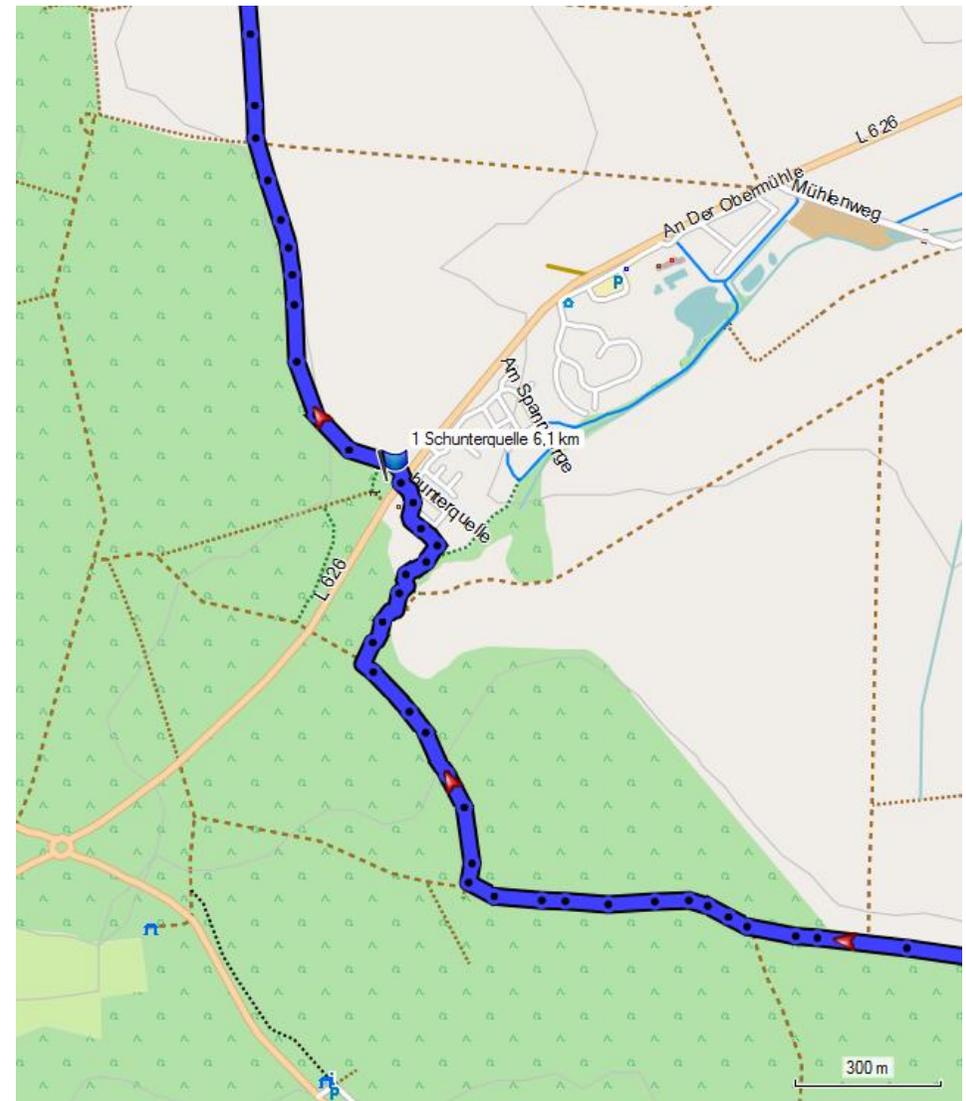
Koordinaten: N52 11 22.9 E10 51 22.3

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 52 km – Position 2 Heinrichsruh

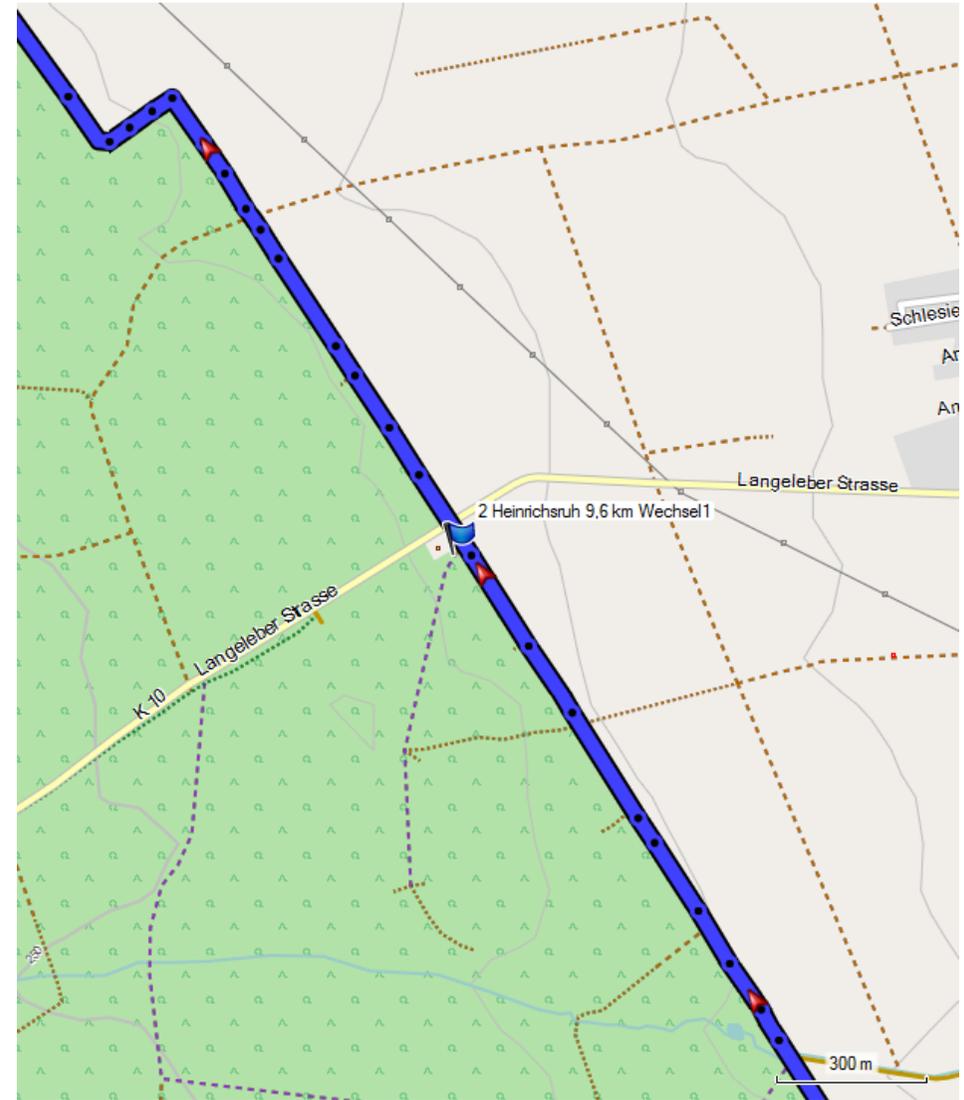
•2

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 52 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 52 km – Position 4 Diana Ruh

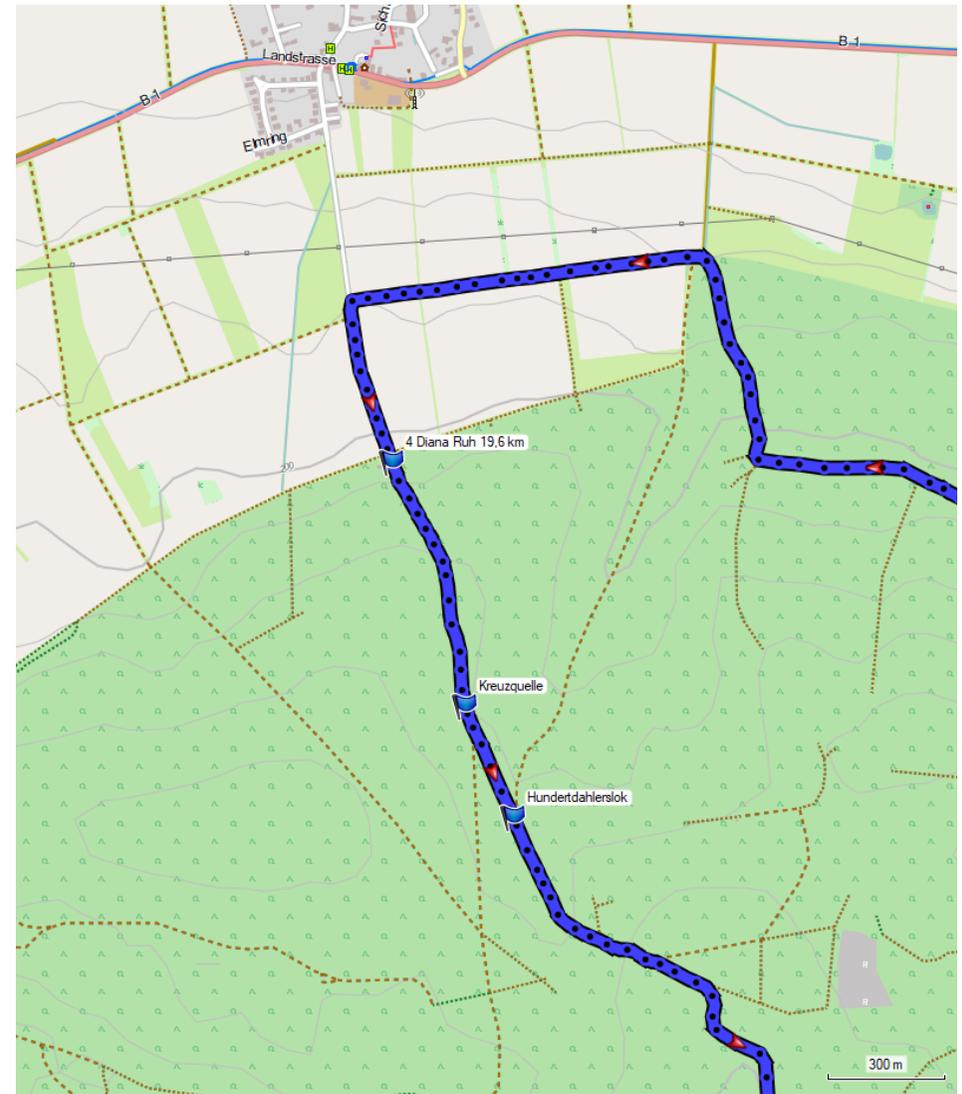
•4

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 52 km – Position 5 Parkplatz Reitlingswiesen

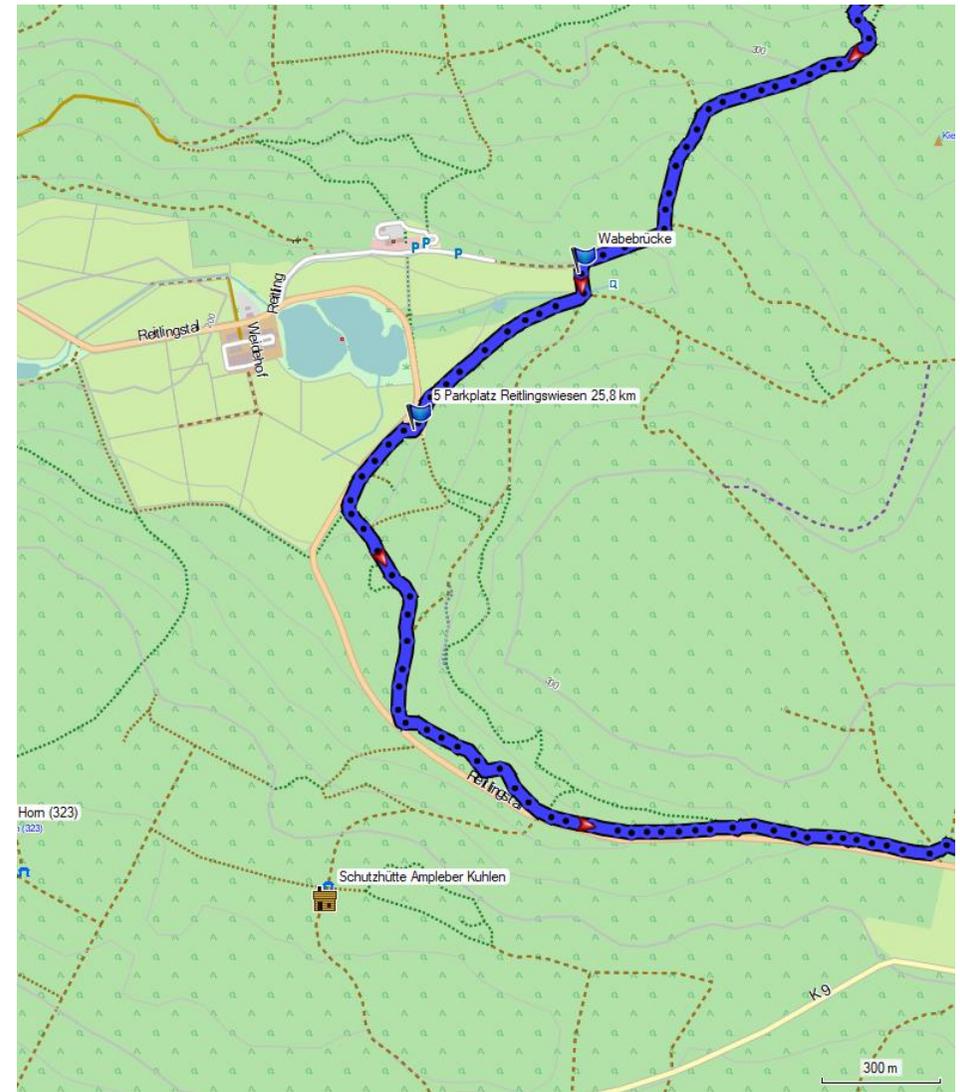
•5

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 52 km – Position 8 Tetzelsstein

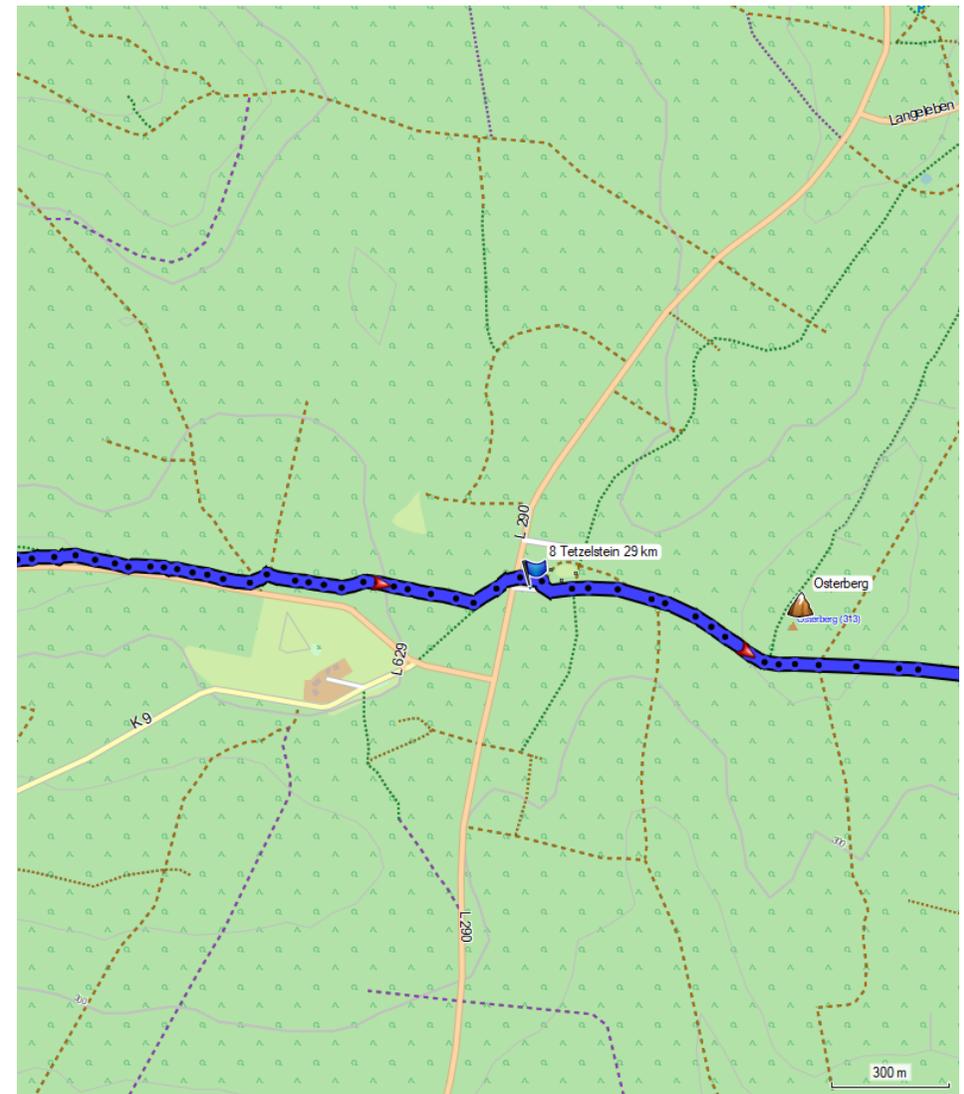
•8

Koordinaten: N52 11 45.1 E10 47 23.6

Höhe: 301 m

6. Versorgungsstation nach 29,0 km

Auf dem **Parkplatz Tetzelsstein** im Elm ist die 6. Versorgungsstation eingerichtet.



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

Elm Super Trail 52 km – Position 10 Parkplatz Groß Dahlum

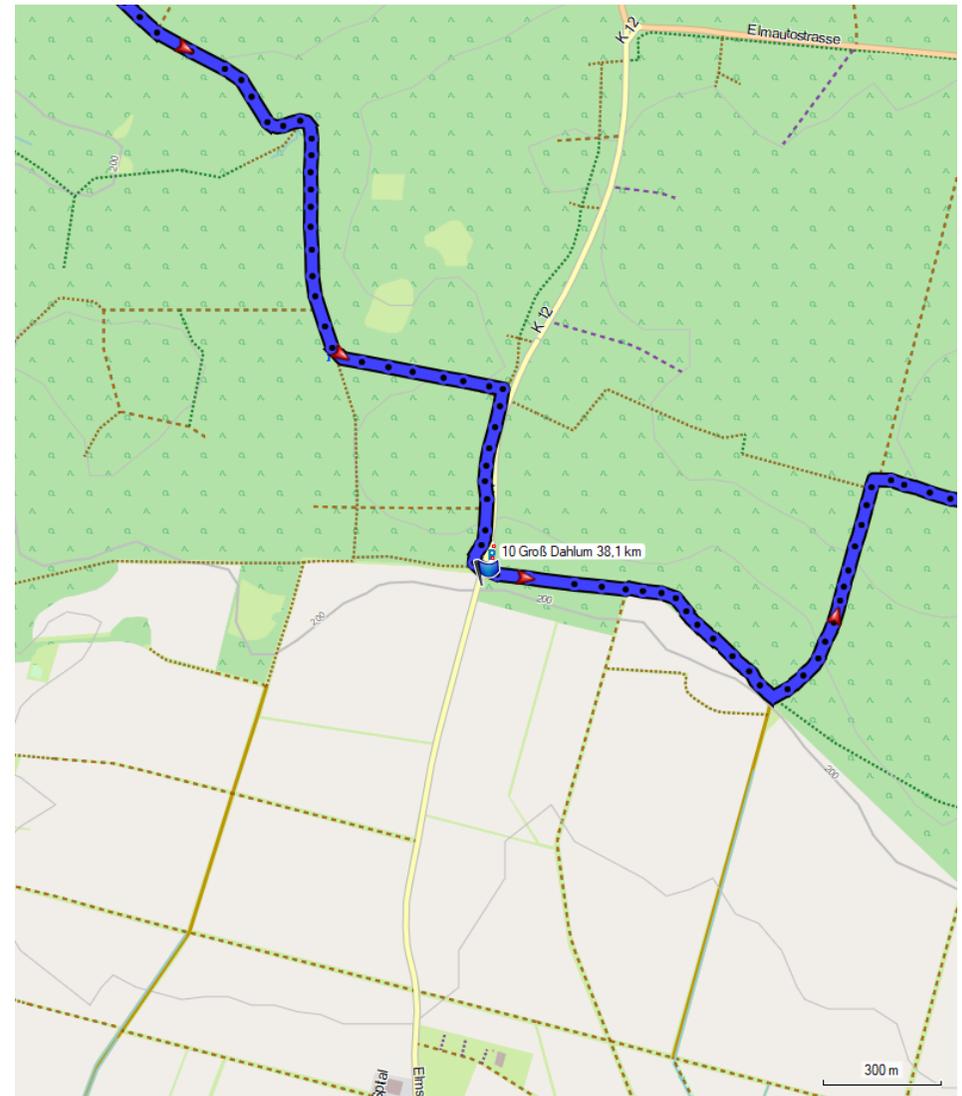
•10

Koordinaten: N52 09 19.1 E10 51 09.2

Höhe: 195 m

8. Versorgungsstation nach 38,1 km

In **Groß Dahlum** auf dem Wanderparkplatz am **Elmrand** ist die 8. Versorgungsstation eingerichtet.



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

Elm Super Trail 52 km – Position 11 Schutzhütte Bödner Teich

•11

Koordinaten: N52 09 23.5 E10 52 52.0

Höhe: 260 m

9. Versorgungsstation nach 40,6 km

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



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

Elm Super Trail 52 km – Position 12 Schutzhütte Haukhütte

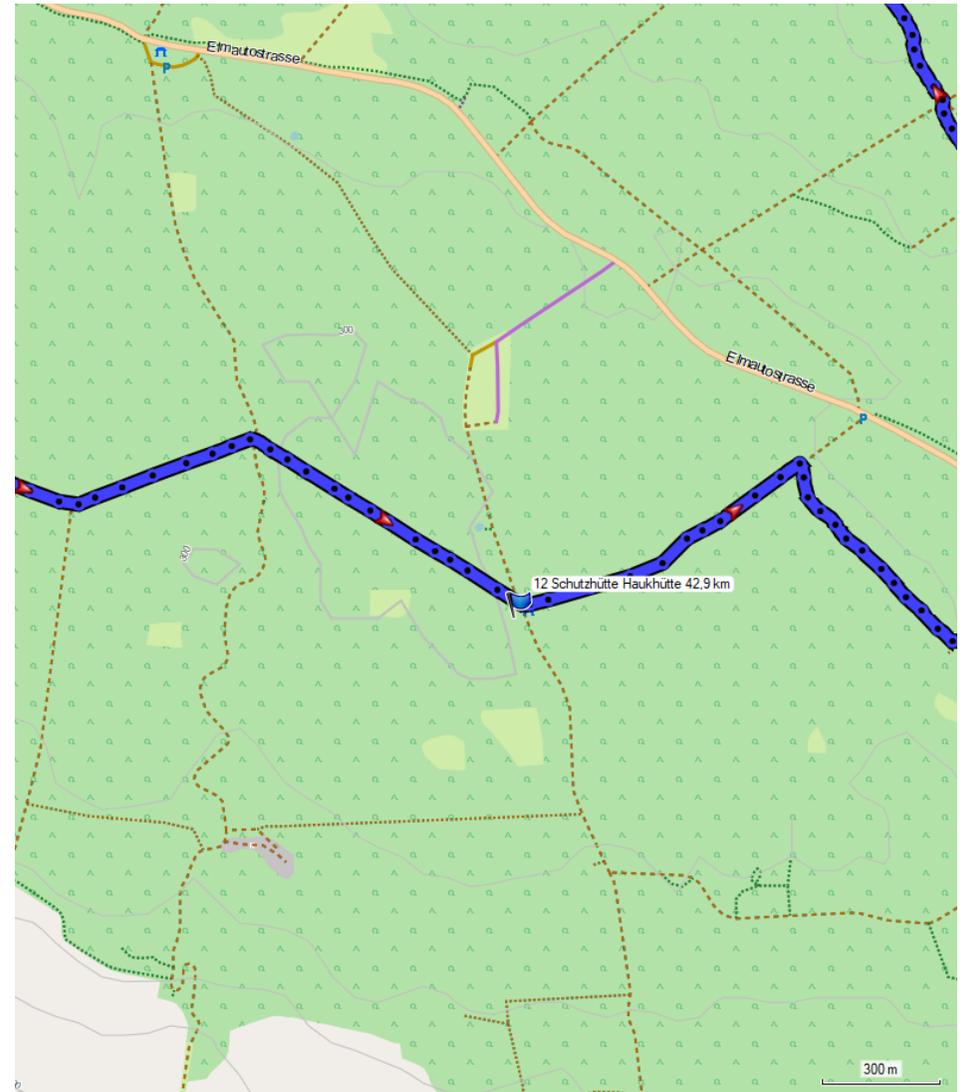
•12

Koordinaten: N52 09 02.5 E10 54 39.7

Höhe: 284 m

10. Versorgungsstation nach 42,9 km

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



Quelle der Karte: OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de

