



# RUND UMS ILMETAL die Radstrecken

**20 KM**  
 Holtensen  
 Juliusmühle  
 Markoldendorf  
 Amelsen  
 Portenhagen  
 Lüthorst  
 Erichsburg  
 Eilensen  
 Krimmensen  
 Ellensen  
 Markoldendorf  
 Holtensen

**60 KM**  
 Holtensen  
 Juliusmühle  
 Markoldendorf  
 Amelsen  
 Portenhagen  
 Lüthorst  
 Wangelnstedt  
 Stadtoldendorf  
 Arholzen  
 Deensen  
 Heinade  
 Merxhausen  
 Mackensen  
 Dassel  
 Sieverhausen  
 Relliehausen  
 Hilwartshausen  
 Lauenberg  
 Hoppensen  
 Wellersen  
 Dassensen  
 Holtensen

**45 KM**  
 Holtensen  
 Juliusmühle  
 Markoldendorf  
 Amelsen  
 Portenhagen  
 Lüthorst  
 Wangelnstedt  
 Linnenkamp  
 Denkiehausen  
 Heinade  
 Merxhausen  
 Mackensen  
 Dassel  
 Relliehausen  
 Hilwartshausen  
 Lauenberg  
 Hoppensen  
 Markoldendorf  
 Holtensen

**Rast 9.00 bis 11.00 Uhr**

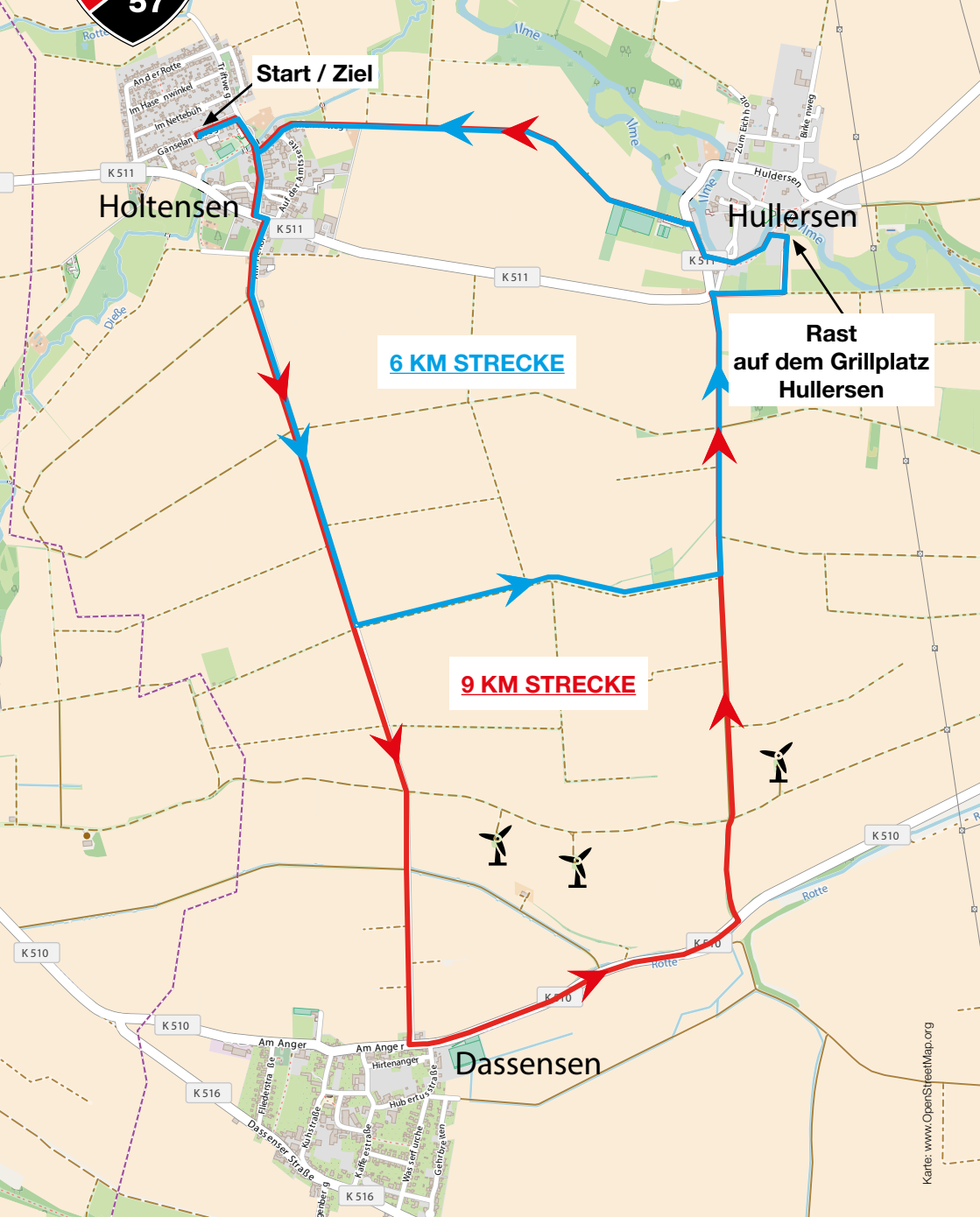
**Rast 9.30 bis 12.00 Uhr**

**Start / Ziel**



# RUND UMS ILMETAL

## Nordic-Walking Strecken



Start / Ziel

Holtensen

Hüllersen

6 KM STRECKE

Rast  
auf dem Grillplatz  
Hüllersen

9 KM STRECKE

Dassensen