

# 63. Running Paule Marathon

## *Variante 4x2!*

**09. November 2024**

(Trainingsmarathon als Individualsport – ohne Wettkampfcharakter)

**Startzeit:** **10:00 Uhr** - Briefing **9:45Uhr**, Frühstart nur nach Rücksprache

**Ort:** Gasthaus Bergschmiede, Im Süntel, 31848 Bad Münder, Anfahrt nur über Süntelstraße möglich, **keine Zufahrt** über Klein-Süntel!

**Bewerbung/Anmeldung** per Email mit Angabe von Vorname, Nachname und Altersklasse an: [Info@running-paule.de](mailto:Info@running-paule.de)

**Start/Ziel:** Vor der großen Wanderkarte **Teilnehmerlimit:** 24 Starter/innen

**Strecke:** Wir durchlaufen nacheinander 2 verschiedene Runden und das 4mal hintereinander. Erst eine 6,4er Runde über Flegessen ins Steinbachtal und dann die aktuelle 4,2er RP-Runde Die GPS-Daten erhält jeder gemeldete Teilnehmer rechtzeitig zugeschickt.

**Verpflegungsstation bei Start/Ziel:** Wasser, Cola, Tee, Bananen, Salzstangen, Haferkekse. Eigenverpflegung kann dort abgelegt werden – ohne Aufsicht!

**Zeitlimit:** 6 Stunden plus Toleranz des Organisors

**Auszeichnung:** Die Laufzeit kann vor Ort oder am gleichen Tag per Mail übermittelt werden. Die Marathon-Urkunde (PDF) wird zugesandt.

**NEU** – Ab Halbmarathon werden Teilnehmende in der Ergebnisliste geführt und nach Anzahl der Runden und mit Laufzeit gewertet.

**Organisationsbeitrag:** 8,- Euro als Spende erwünscht.

**Haftung:** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Jeder haftet für sich selbst und hat mit der Anmeldung dem Haftungsausschluss zugestimmt.