

# RP-Ultralauf



## auf dem Fernwanderweg E1 53Km von Steinhude nach Bad Münde

Einladung zum gemeinsamen, nicht öffentlichen Gruppenlauf.  
Gelaufen mit ca. 7:15 Min/Km Tempo (ohne VP-Pausen)

**Strecke :** Die Streckenführung befindet sich immer auf dem Fernwanderweg E1. Die erste Hälfte von Steinhude bis nach Bad Nenndorf ist flach und wir laufen etwa im Schnitt 6:15 Min/km an. Der Untergrund ist teils asphaltiert oder es sind befestigte Wald-/Feldwege. In Bad Nenndorf beginnen die Höhenmeter und im Deister haben wir dann noch gut 900 HM zu absolvieren.

**Organisation:** Detlef Erasmus  
Rückfragen an: [Info@running-paule.de](mailto:Info@running-paule.de)

**Start:** 9:00 Uhr – Treffen 8:45 Uhr, An der Friedenseiche in Steinhude (am Meer)

Es besteht für ca. **15 Personen** die Möglichkeit vom **Ziel zum Start** gefahren zu werden. Dieses muss unbedingt in der Anmeldung angegeben werden!

**Abfahrt: 8:00 Uhr** Gasthaus Ziegenbuche, An der Ziegenbuche 6, 31848 Bad Münde  
Anfahrt über B442 - Abfahrt Ampelkreuzung Deisterallee (Auch Start/Ziel des Panorama Marathons)

**Streckenlänge:** 53 km **Anstiege:** 1000 HM **Gefälle:** 750 HM

**3 Verpflegungsstation bei 17,5/29/39km:** Wasser, Iso, Cola, Tee, Bananen, Salzstangen etc.  
Die Mitnahme eines Getränkegurts o.ä. wird empfohlen. Alle Stationen können von Begleitpersonen mit dem Auto angefahren werden.

**Startgeld:** 15,- Euro Kostenbeitrag / **Transport** vom Ziel zum Start 5,-Euro

**Abschluss mit Urkundenausgabe:** Nach Zielankunft ca.16:00 Uhr in der Ziegenbuche

**Anmeldung / Bewerbung:** per Mail bis zum ..... an [Info@running-paule.de](mailto:Info@running-paule.de)  
mit Angabe: Vorname; Nachname; Altersklasse, ggf. Verein und ganz wichtig  
Transport Ziel zum Start **ja / Nein!**

**Sonstiges:** max. 20 Starter. Startberechtigt sind nur Personen mit Bestätigung des Organisations.

**Haftung:** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Es gelten meine Teilnahmebedingung die auf [www.running-paule.de](http://www.running-paule.de) unter Lauevents zu finden sind.