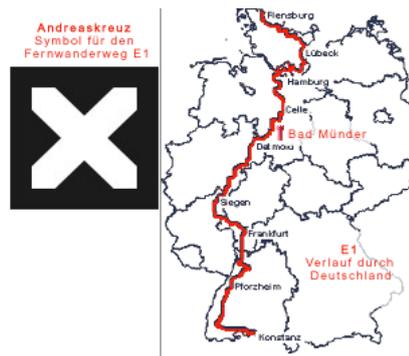


RP-Ultralauf



53 km auf dem Fernwanderweg E1 von Steinhude nach Bad Münde

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

Organisation: Detlef Erasmus / Jan Bergmann - Rückfragen an: Info@running-paule.de

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

Ein Shuttle für max. **15 Personen** fährt morgens von Bad Münde zum Start und nach dem Lauf zurück nach Steinhude. Bitte unbedingt in der Anmeldung angeben ob und wann ihr mitfahren wollt!

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

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

3 Verpflegungsstationen 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 (als Spende erwünscht) / **Transport** vom Ziel zum Start 5,-Euro

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

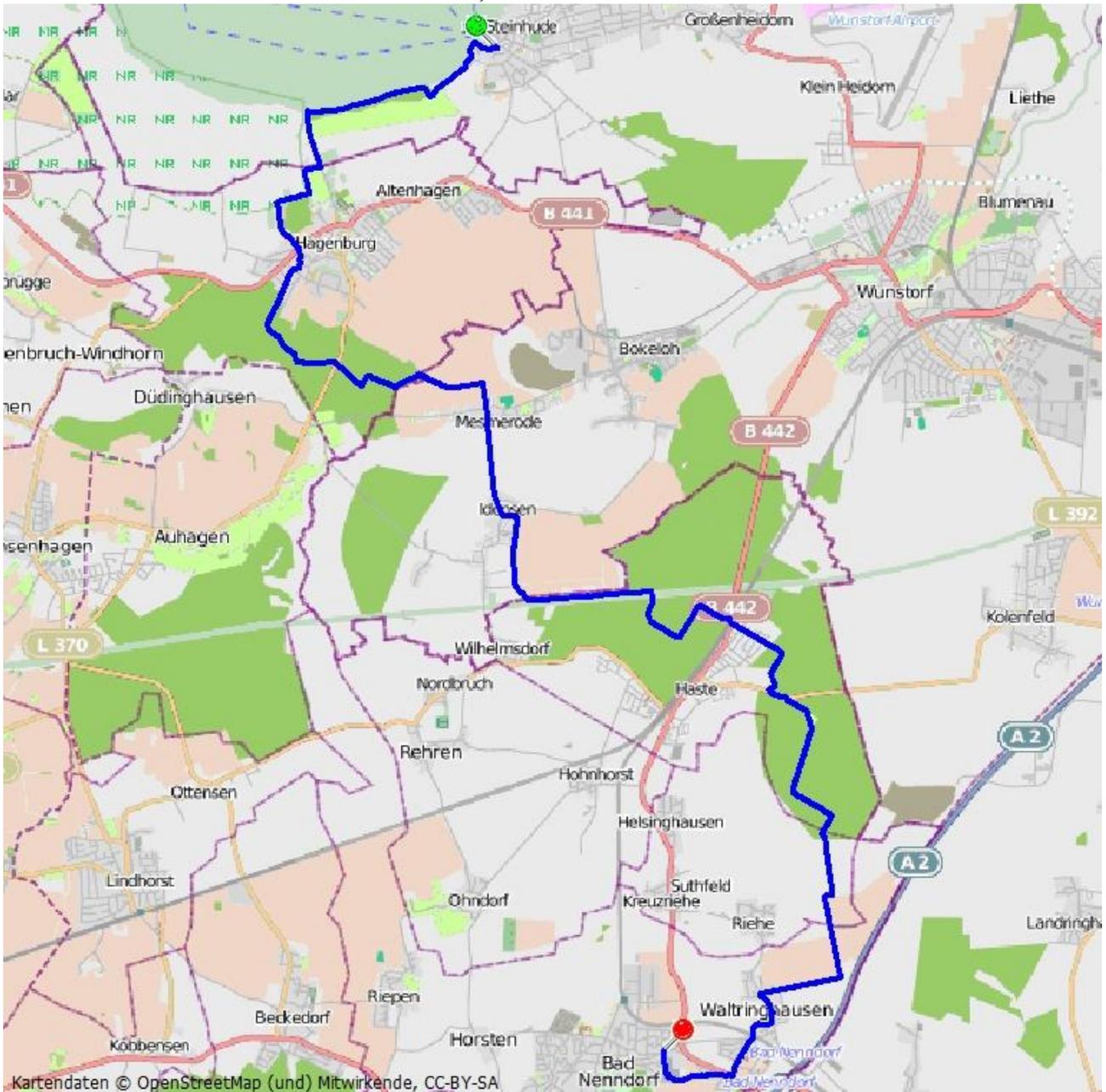
Anmeldung / Bewerbung: per Mail bis zum 19.04.15 an Info@running-paule.de
mit Angabe: Vorname; Nachname; Altersklasse, ggf. Verein und ganz wichtig
Transport Ziel zum Start **ja / Nein** und **Morgens hin oder Abends zurück!**

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

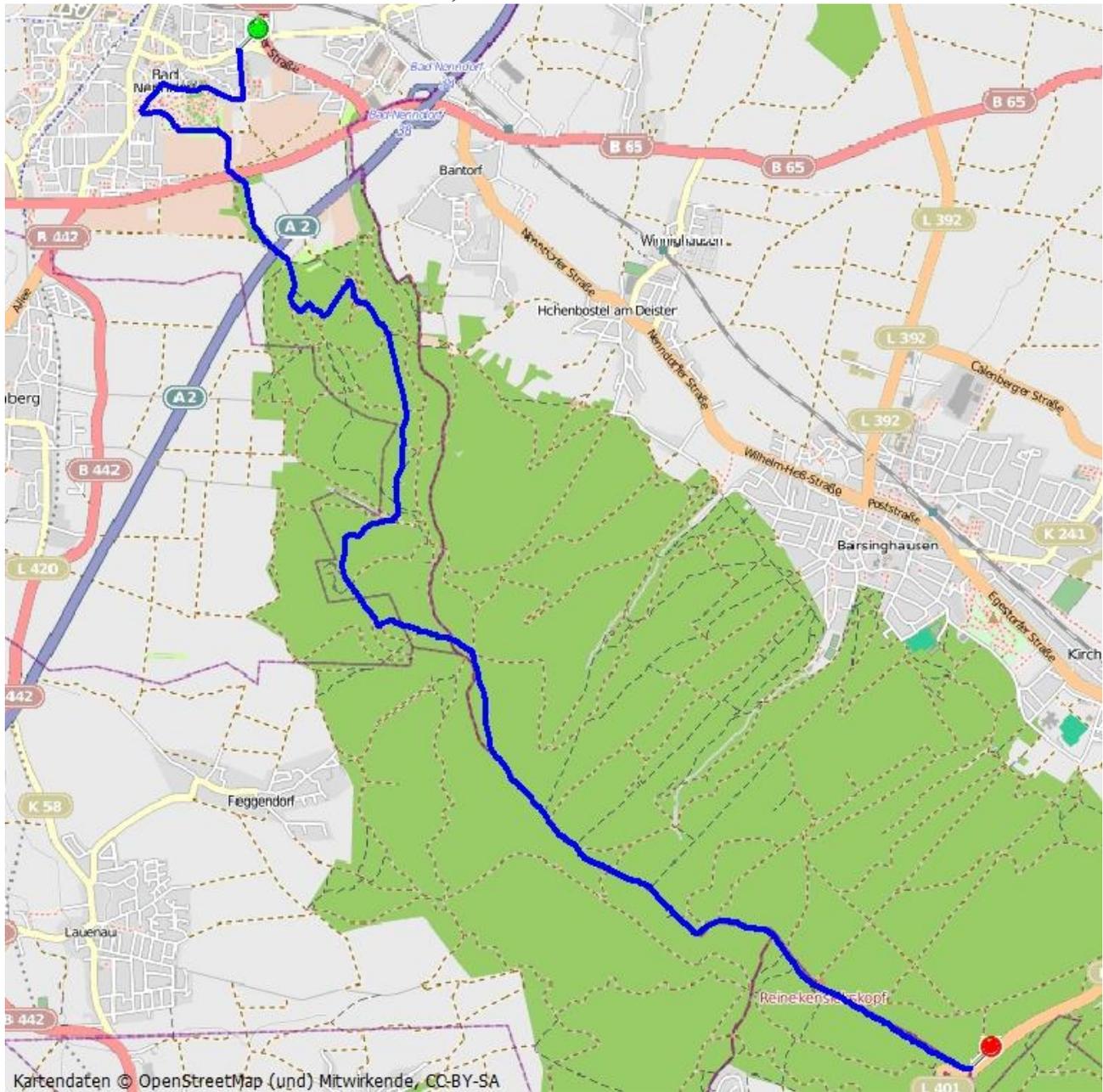
Strecke : Die Streckenführung befindet sich immer auf dem Fernwanderweg E1. Die Strecke von Steinhude bis nach Bad Nenndorf ist relativ flach. Der Untergrund ist teils asphaltiert oder befestigte Wald-/Feldwege. Nach Bad Nenndorf wird es bergig, dann muss der ganze Deister mit **1000 Höhenmeter** erlaufen werden.

Haftung : Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter haftet nicht bei Unfall, Diebstahl oder sonstige Schadensfällen.

Streckenverlauf Teil I , von Steinhude nach Bad Nenndorf



Streckenverlauf Teil II , von Bad Nenndorf zum Nienstädter Pass



Streckenverlauf Teil III , vom Nienstädter Pass nach Bad Münders

