

11. RP-Ultralauf am 17.10.2020

3-Türme-Lauf

Auf der abwechslungsreichen Rundstrecke um Bad Münden, im Süntel und im Deister, werden **Süntel-, Nordmanns- und Annaturm** miteinander verbunden. Schöne Wald- und Feldwege, kurze Trails, knackige Anstiege, aber auch immer wieder tolle Aussichtspunkte und Panoramablicke belohnen die Anstrengungen.

Orientierung: Nur mit GPS-Daten! Diese werden zusammen mit genauerer Streckenbeschreibung nach Anmeldeschluss verschickt.

Start/Ziel: Waldkindergarten (auch Zieleinlauf des Steinhude - Bad Münden) - Nähe Gasthaus Ziegenbuche (An der Ziegenbuche, 31848 Bad Münden) Anfahrt über B442 - Abfahrt Ampelkreuzung Deisterallee

Startzeit: 8:30 Uhr = Zeitlimit 7:30 Stunden / **9:30 Uhr** = Zeitlimit 6:30 Stunden

Streckenlänge: 49,5 km **Anstiege:** ca. 1150 HM

Teilnehmerlimit: 25 Startplätze

Anmeldung: Online vom **01.09.** bis **10.10.2020** bei **Race Result**

Kostenbeitrag: 15,- bzw. 20,-€ zahlbar **direkt nach Anmeldung**

Zeitmessung/Auswertung: durch Veranstalter, Urkunde + Ergebnisliste bei **Race Result**
Es werden mindestens 2 Durchlaufkontrollen durchgeführt

Siegerehrung: ab ca. 15 Uhr in der Ziegenbuche

Wichtige Hinweise: Eine **Verpflegungsstation** (bei 22,5 km) im **Bredenbeekweg 14**. Dort gibt es Wasser, Iso, Cola, Tee, Bananen, Salzstangen etc. und ihr könnt euren Vorrat für die 2te Hälfte auffüllen. Die Mitnahme eines Getränkegurts/ Rucksacks wird dringend empfohlen. Eventuell werden auch am Nienstedter Pass noch Getränke angeboten.

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Es gelten alle behördlich aktuellen Empfehlungen und Einschränkungen zur Coronapandemie! Weiterhin gelten meine Teilnahmebedingungen, die auf www.running-paule.de unter Lafevents zu finden sind.