

13. RP-Ultralauf am 05.06.2021

3-Türme-Lauf XL

Auf der abwechslungsreichen Rundstrecke um Bad Münster, 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 Münster) - Nähe Gasthaus Ziegenbuche (An der Ziegenbuche, 31848 Bad Münster) Anfahrt über B442 - Abfahrt Ampelkreuzung Deisterallee

Startzeit: **6:30 Uhr** = Zeitlimit 8:30 Stunden / **8:00 Uhr** = Zeitlimit 7:30 Stunden

Streckenlänge: 60 km **Anstiege:** ca. 1300 HM

Teilnehmerlimit: 20 Startplätze – eine Erhöhung wird geprüft!

Anmeldung: Online ab **01.05.2021** bei **Race Result**

Kostenbeitrag: 22,-€ 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 – wenn möglich?!?

Wichtige Hinweise: Eine **Verpflegungsstation** (bei 33 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.