

# 17. RP-Ultralauf am 15.10.2022

## 3-Türme-Lauf

Auf der abwechslungsreichen Rundstrecke um Bad Münde, 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 - Nähe Gasthaus - An der Ziegenbuche 6, 31848 Bad Münde  
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 **14.08.** bis **09.10.2022** bei **Race Result**

**Kostenbeitrag:** 18,- € zahlbar **direkt nach Anmeldung**

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

**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. Wenn möglich, werden auch am Nienstedter Pass noch Getränke angeboten – gerne können sich Helfer melden ☺

**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](http://www.running-paule.de) unter Lauevents zu finden sind.