

18. RP-Ultralauf am 18.03.2023

3-Türme-Lauf

Auf der abwechslungsreichen Rundstrecke um Bad Mündel, 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 Mündel
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 **08.01.** bis **12.03.2023** 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 meine Teilnahmebedingungen, die auf www.running-paule.de unter Lafevents zu finden sind.