

# 19. RP-Ultralauf am 24.06.2023

## 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 - Nähe Gasthaus - An der Ziegenbuche 6, 31848 Bad Münster  
Anfahrt über B442 - Abfahrt Ampelkreuzung Deisterallee

**Startzeit: 6:00 Uhr** = Zeitlimit 9:00 Stunden / **7:30 Uhr** = Zeitlimit 7:30 Stunden  
**Zieleinlauf** für beide Gruppen 13:15 – 15 Uhr!

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

**Teilnehmerlimit:** 25 Startplätze

**Anmeldung:** Online bis **18.06.2023** bei **Race Result**

**Kostenbeitrag:** 25,-€ zahlbar **direkt nach Anmeldung**

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

**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. Über zwei weitere Getränkestationen an der Hamelquelle (km 16,5) und am Nienstedter Pass (km 46,5) wird kurzfristig entschieden. Helfer dürfen sich gerne melden 😊

**Haftung:** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Weiterhin gelten meine Teilnahmebedingungen, die auf [www.running-paule.de](http://www.running-paule.de) unter Lauevents zu finden sind.