

56. Running Paule Marathon

11. März 2023

(Trainingsmarathon als Individualsport – ohne Wettkampfcharakter)

Startzeit: 10:00 Uhr - Briefing 9:45Uhr, Frühstart nur nach Rücksprache

Ort: Gasthaus Bergschmiede, Im Süntel, 31848 Bad Münder, Anfahrt nur über Süntelstraße möglich, **keine Zufahrt** über Klein-Süntel!

Bewerbung/Anmeldung per Email mit Angabe von Vorname, Nachname und Altersklasse an: Info@running-paule.de

Start/Ziel: Vor der großen Wanderkarte **Teilnehmerlimit:** 24 Starter/innen

Strecke: 10 Runden auf 4,22km Strecke mit insgesamt ca. 650HM

Wegbeschreibung: Nach langen Geraden auf der Söltjerrunde rechts, dann nach 80 Meter links die Serpentine herunterlaufen. Diese mündet in den Steinbachtalweg - rechts halten und den Anstieg bis zur ersten Kreuzung hoch. Nun wieder rechts und es geht dann gerade zurück (1,5km) bis zur Bergschmiede. GPX-Track kann angefordert werden.

Verpflegungsstation bei Start/Ziel: Wasser, Cola, Tee, Bananen, Salzstangen, Haferkekse. Eigenverpflegung kann dort abgelegt werden – ohne Aufsicht!

Zeitlimit: 6 Stunden plus Toleranz des Organisations

Auszeichnung: Die Laufzeit kann vor Ort oder am gleichen Tag per Mail übermittelt werden. Die Urkunde (PDF) wird zugesandt!

Organisationsbeitrag: 8,- Euro als Spende erwünscht.

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Jeder haftet für sich selbst und hat mit der Anmeldung dem Haftungsausschluss zugestimmt.