

9. RP-Ultralauf am 28.06.20

3-Türme-Lauf

Nicht öffentlichen Ultralauf

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

Start: 7:00 und 8:00 Uhr – je nach Tempowunsch auszuwählen!

Streckenlänge: ca. 48 km **Anstiege:** ca. 950 HM

Eine Verpflegungsstation (bei ca. 22 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. Bei hochsommerlichen Temperaturen ist geplant, auch am Nienstedter Pass Getränke anzubieten.

Kostenbeitrag: 15,- Euro, zahlbar direkt nach Anmeldung

Siegerehrung: Wird kurzfristig festgelegt – eventuell ab 13 Uhr in der Ziegenbuche

Anmeldung/Bewerbung: Online vom **23.05.** bis **21.06.2020** bei **Race Result**

Sonstiges: 20 Startplätze! Startberechtigt sind nur Personen mit Bestätigungsmail.

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.