

RP-Ultralauf



auf dem Fernwanderweg E1 53Km von Steinhude nach Bad Münde

Einladung zum gemeinsamen, nicht öffentlichen Gruppenlauf.
Gelaufen mit ca. 7:15 Min/Km Tempo (ohne VP-Pausen)

Strecke : Die Streckenführung befindet sich immer auf dem Fernwanderweg E1. Die erste Hälfte von Steinhude bis nach Bad Nenndorf ist flach und wir laufen etwa im Schnitt 6:15 Min/km an. Der Untergrund ist teils asphaltiert oder es sind befestigte Wald-/Feldwege. In Bad Nenndorf beginnen die Höhenmeter und im Deister haben wir dann noch gut 900 HM zu absolvieren.

Organisation: Detlef Erasmus
Rückfragen an: Info@running-paule.de

Start: 9:00 Uhr – Treffen 8:45 Uhr, An der Friedenseiche in Steinhude (am Meer)

Es besteht für ca. **15 Personen** die Möglichkeit vom **Ziel zum Start** gefahren zu werden. Dieses muss unbedingt in der Anmeldung angegeben werden!

Abfahrt: 8:00 Uhr Gasthaus Ziegenbuche, An der Ziegenbuche 6, 31848 Bad Münde
Anfahrt über B442 - Abfahrt Ampelkreuzung Deisterallee (Auch Start/Ziel des Panorama Marathons)

Streckenlänge: 53 km **Anstiege:** 1000 HM **Gefälle:** 750 HM

3 Verpflegungsstation bei 17,5/29/39km: Wasser, Iso, Cola, Tee, Bananen, Salzstangen etc.
Die Mitnahme eines Getränkegurts o.ä. wird empfohlen. Alle Stationen können von Begleitpersonen mit dem Auto angefahren werden.

Startgeld: 15,- Euro Kostenbeitrag / **Transport** vom Ziel zum Start 5,-Euro

Abschluss mit Urkundenausgabe: Nach Zielankunft ca.16:00 Uhr in der Ziegenbuche

Anmeldung / Bewerbung: per Mail bis zum an Info@running-paule.de
mit Angabe: Vorname; Nachname; Altersklasse, ggf. Verein und ganz wichtig
Transport Ziel zum Start **ja / Nein!**

Sonstiges: max. 20 Starter. Startberechtigt sind nur Personen mit Bestätigung des Organisations.

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Es gelten meine Teilnahmebedingung die auf www.running-paule.de unter Lauevents zu finden sind.