

# 64. Running Paule Marathon

01. März 2025

(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](mailto: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 Organisors

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

**NEU** – Ab Halbmarathon werden Teilnehmende in der Ergebnisliste geführt und nach Anzahl der Runden und mit Laufzeit gewertet.

**Organisationsbeitrag:** 10,- Euro als Spende erwünscht.

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