

69. Running Paule Marathon

Variante 4x2

19. September 2026

(Trainingsmarathon als Individualsport – ohne Wettkampfcharakter)

Startzeit: 09:00 Uhr - Briefing 8:45Uhr, 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: Wir durchlaufen nacheinander 2 verschiedene Runden und das 4mal hintereinander. Erst eine 6,4er Runde über Flegessen ins Steinbachtal und dann die aktuelle 4,2er RP-Runde Die GPS-Daten erhält jeder gemeldete Teilnehmer rechtzeitig zugeschickt.

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

Zeitlimit: 6 Stunden plus Toleranz des Organisators

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

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.