28. RP-Ultralauf am 21.08.2027

3-Türme-Lauf XL

Auf der abwechslungsreichen Rundstrecke um Bad Münder, 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 - Nähe Gasthaus - An der Ziegenbuche 6, 31848 Bad Münder
Anfahrt über B442 - Abfahrt Ampelkreuzung Deisterallee

Startzeit: 6:00 Uhr = Zeitlimit 9:00 Stunden / **7:30 Uhr** = Zeitlimit 7:30 Stunden
Zieleinlauf für beide Gruppen **13:30 – 15 Uhr!**

Streckenlänge: 60 km **Anstiege**: ca. 1300 HM

Teilnehmerlimit: 25 Startplätze

Anmeldung: Online **ab 03.01.27 bis 08.08.2027** bei **Race Result**

Kostenbeitrag: 30,-€ zahlbar **direkt nach Anmeldung**

Zeitmessung/Auswertung: durch Veranstalter, Urkunde + Ergebnisliste bei **Race Result**
Es werden mindestens 2 Durchlaufkontrollen durchgeführt

Wichtige Hinweise: Eine **Verpflegungsstation** (bei 33 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. Über zwei weitere Getränkestationen an der Hamelquelle (km 16,5) und am Nienstedter Pass (km 46,5) wird kurzfristig entschieden. **Helfer** dürfen sich gerne melden ☺

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Weiterhin gelten meine Teilnahmebedingungen, die auf www.running-paule.de unter Laufevents zu finden sind.