

## 2. RP-Ultralauf



### auf dem Fernwanderweg E1 57Km von Steinhude bis nach Bad Münde

Einladung zum gemeinsamen, nicht öffentlichen Gruppenlauf.  
Gelaufen wird in einer Gruppe mit ca. 6:30 Min/Km Tempo.

**Organisation:** Detlef Erasmus/Jan Bergmann

**Wann :** 05.07.2014

**Start :** 8:00 in Steinhude / An der Friedenseiche

**Ziel :** ca. 15:00 in Bad Münde / Bredenbeekweg

**Streckenlänge :** ca. 57,00 km

**Anstiege :** 1000 HM

**Gefälle :** 850 HM

**Verpflegung :** Eigenverpflegung mit Rucksack o.ä.. Eigene Fahrrad-/Autobegleitung ist erlaubt.

**Auszeichnung :** Jeder der das Ziel erreicht, erhält eine Urkunde

**Anmeldeschluß:** 2.7.14 - wegen ggf. Organisation Rück-oder Hintransport

**Kostenbeitrag :** Nix

**Meldungen an :** [bergmann-hagenburg@web.de](mailto:bergmann-hagenburg@web.de) oder [duc-erasmus@gmx.de](mailto:duc-erasmus@gmx.de)

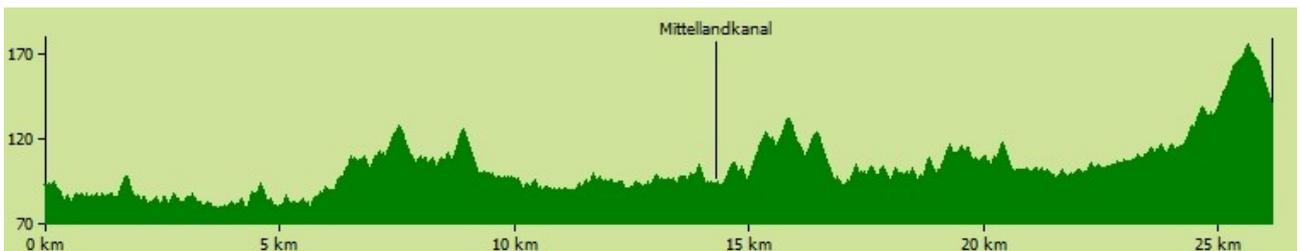
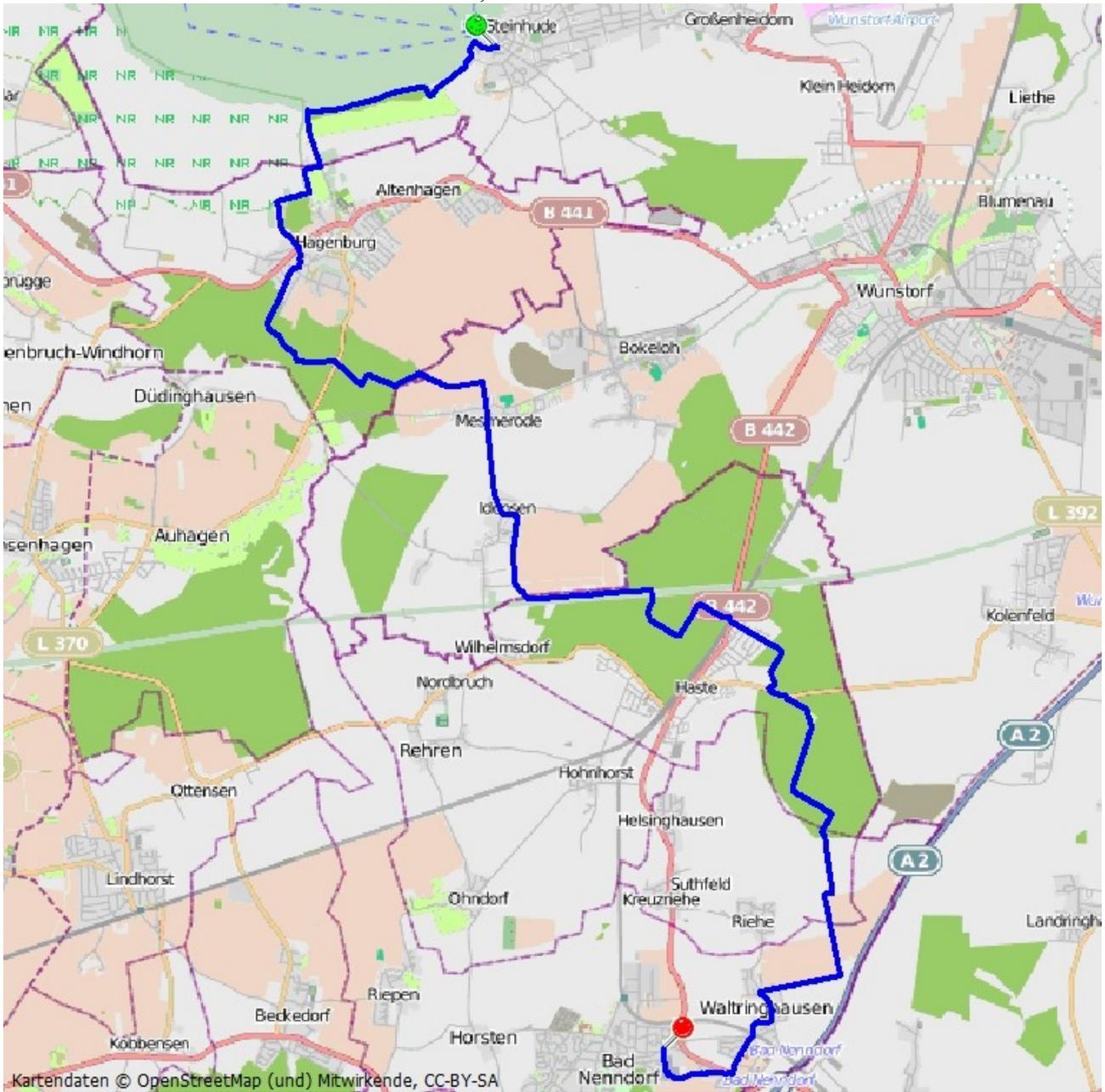
Wir versuchen ein Auto zu organisieren, der die Läufer im Ziel wieder nach Steinhude bringt.

**Strecke :** Die Streckenführung befindet sich immer auf dem Fernwanderweg E1. Die Strecke von Steinhude bis nach Bad Nenndorf ist relativ flach. Der Untergrund ist teils asphaltiert oder befestigte Wald-/Feldwege. Nach Bad Nenndorf wird es bergig, dann muss der ganze Deister erlaufen werden. Der Veranstalter läuft mit den GPS-Tracks des „E1“, also ein Verlaufen sollte ausgeschlossen sein. GPS-Track zum runterladen und Streckenführung über Kartenansicht hier :

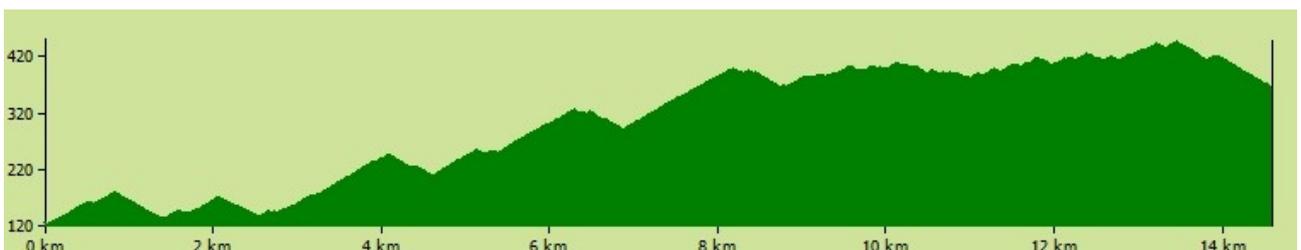
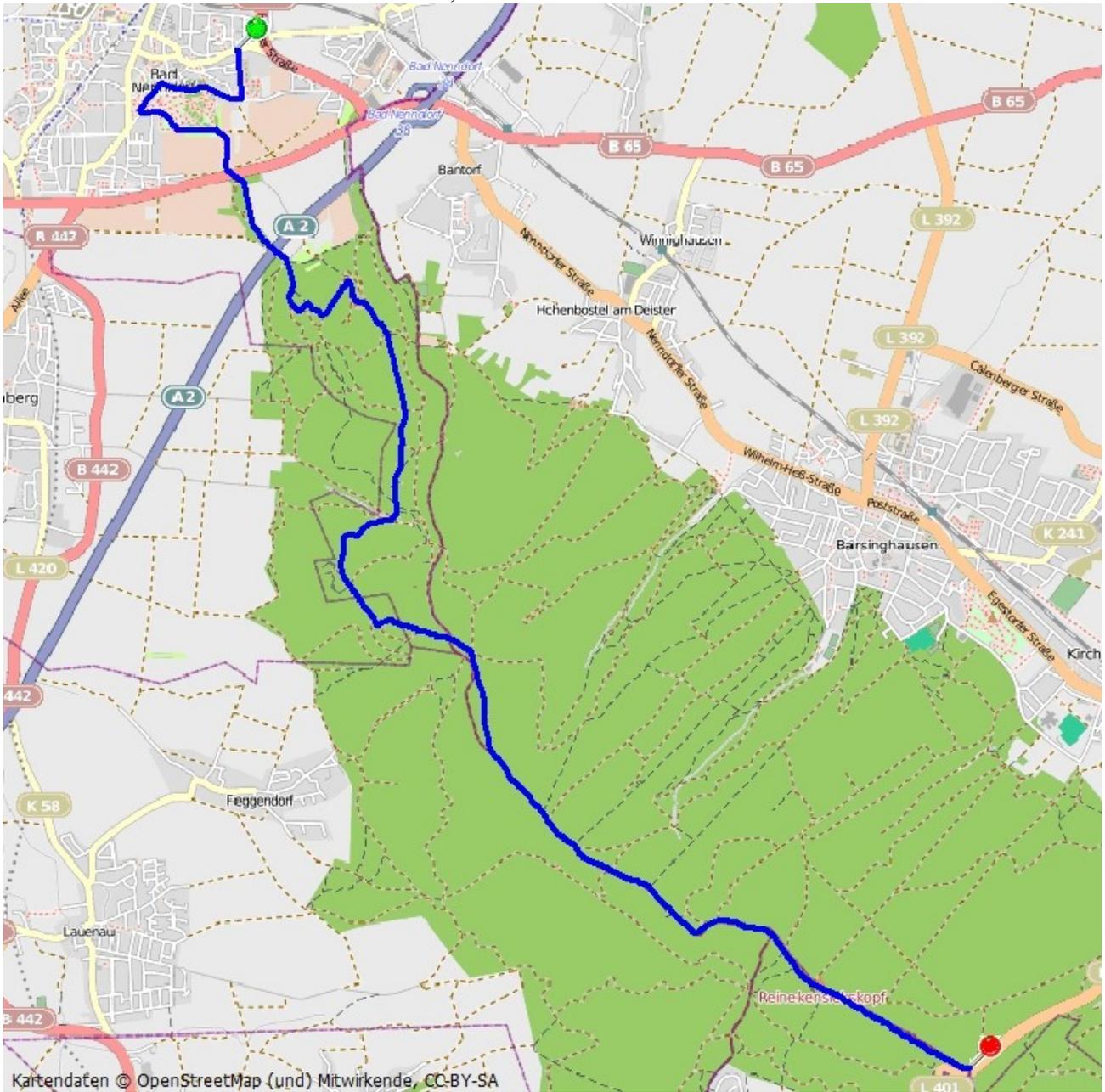
<http://www.gpsies.com/viewTracks.do?fileId=gwqcsfgurrredgdy&fileId=wpchgkmqfuiigonpo&fileId=vdqabwbsjjpdibdo>

**Haftung :** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter haftet nicht bei Unfall, Diebstahl oder sonstige Schadensfällen.

### Streckenverlauf Teil I , von Steinhude nach Bad Nenndorf



## Streckenverlauf Teil II , von Bad Nenndorf zum Nienstädter Pass



### Streckenverlauf Teil III , vom Nienstädter Pass nach Bad Münde

