

# 3. RP-Ultralauf am 18.10.14



## auf dem Fernwanderweg E1 53Km von Steinhude bis nach Bad Münde

Einladung zum gemeinsamen, nicht öffentlichen Gruppenlauf.  
Gelaufen mit ca. 7:00 Min/Km Tempo (inkl. VP-Pausen)

**Organisation:** Detlef Erasmus / Jan Bergmann  
Rückfragen an: RP-Ultra@gmx.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: 8:00Uhr** Gasthaus Ziegenbuche, An der Ziegenbuche 6, 31848 Bad Münde, Anfahrt über B442 - Abfahrt Ampelkreuzung Deisterallee (Ist 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:** 12,- Euro Kostenbeitrag / **Transport** vom Ziel zum Start 5,-Euro

**Abschluss mit Urkundenausgabe:** Nach Zielankunft ca.15:30Uhr in der Ziegenbuche

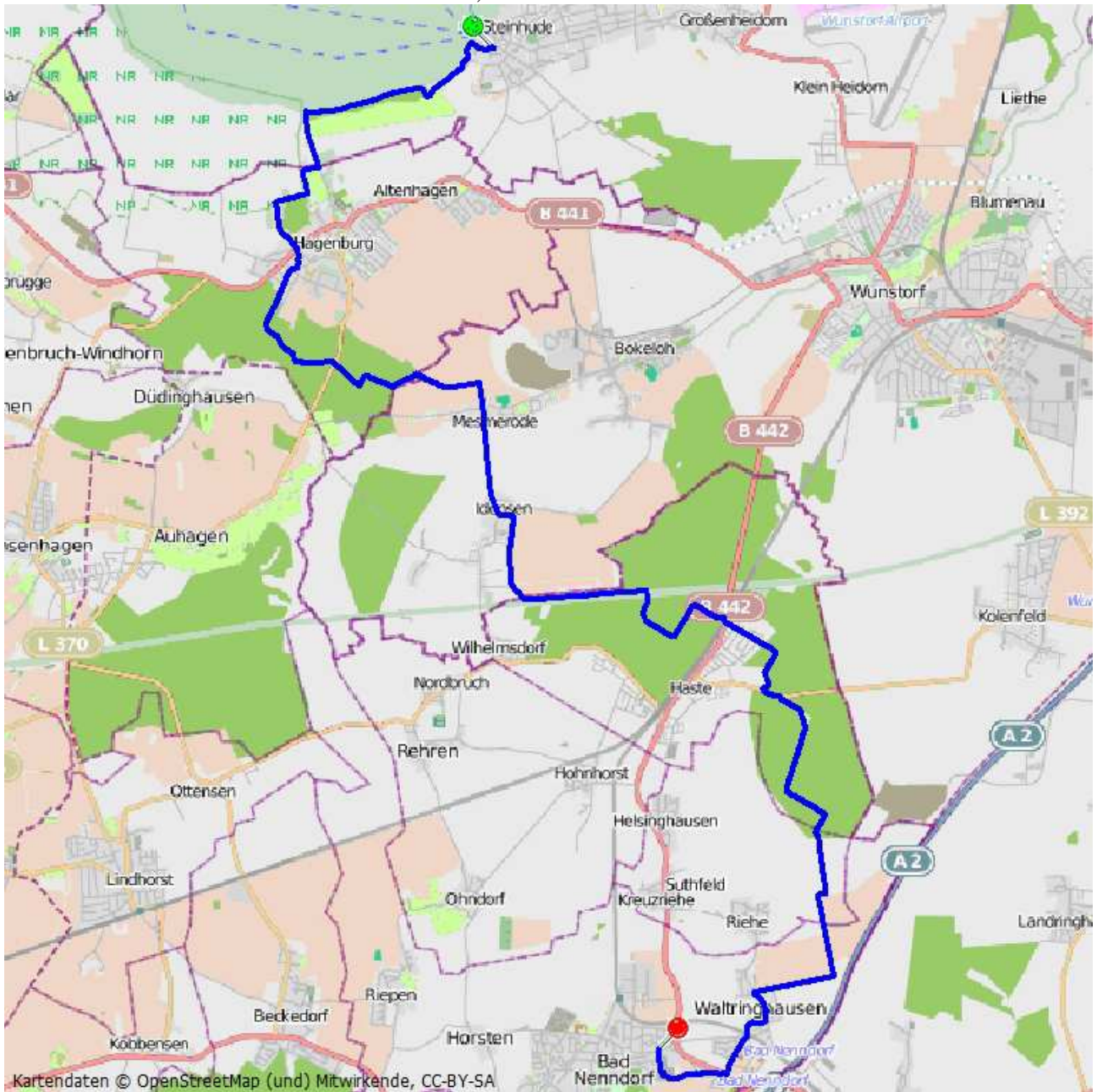
**Anmeldung / Bewerbung:** per Mail bis zum 11.10.14 an [RP-Ultra@gmx.de](mailto:RP-Ultra@gmx.de)  
mit Angabe: Vorname; Nachname; Altersklasse, ggf. Verein und ganz wichtig  
Transport Ziel zum Start **ja / Nein!**

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

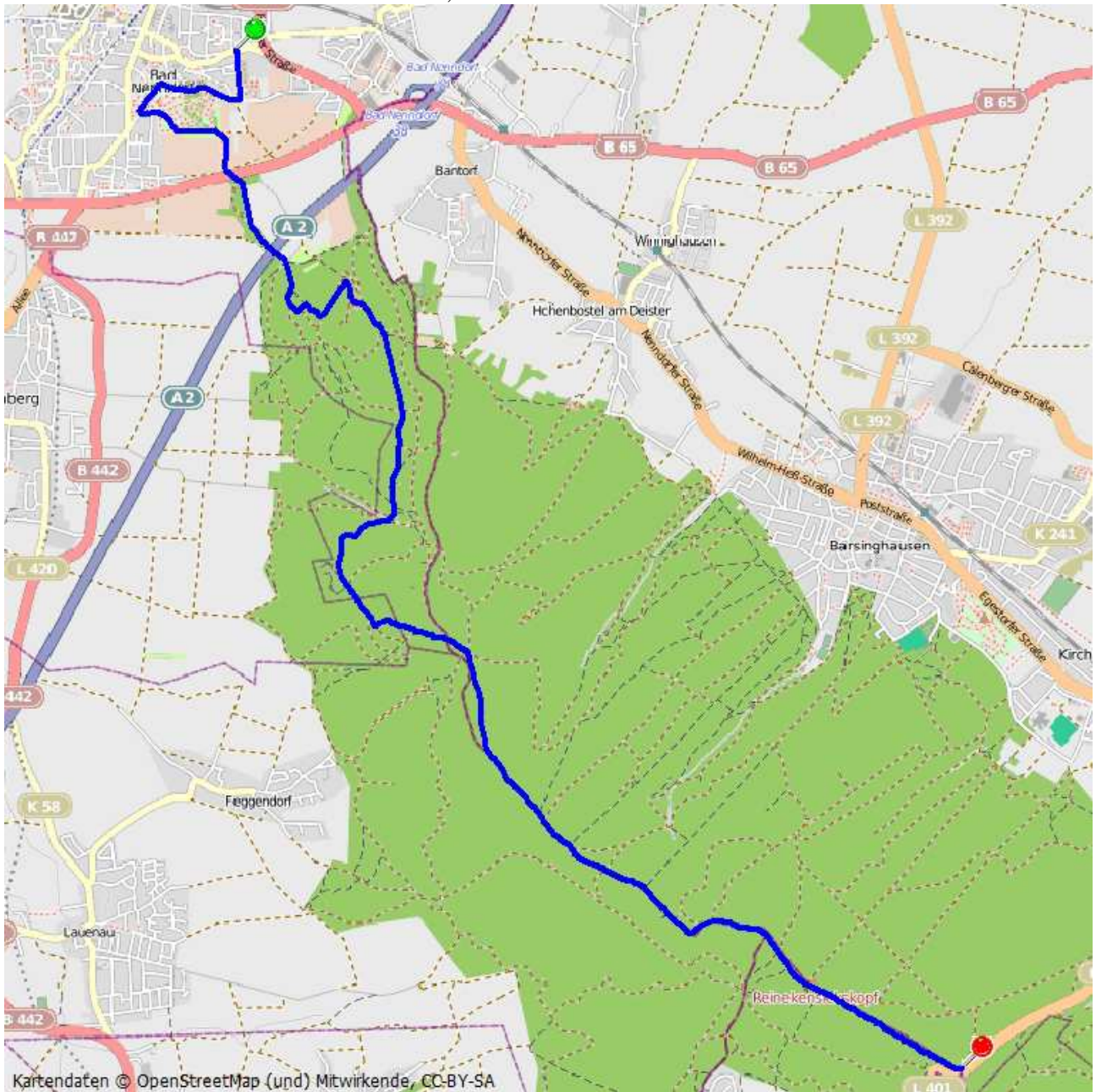
**Strecke :** Die Streckenführung befindet sich immer auf dem Fernwanderweg E1. Die Strecke von Steinhude bis nach Bad Nenndorf ist relativ flach. Der Untergrund ist teils asphaltiert oder befestigte Wald-/Feldwege. Nach Bad Nenndorf wird es bergig, dann muss der ganze Deister erlaufen werden.

**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

