



12. Rennsteig-Staffellauf

Blankenstein bis Hörschel / 19.06.2010

□□□□

Lauftreff Arnstadt

□□□: 12:45:16

□□: 17

□□: 13.41 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□: 171.30 km

Blankenstein-Hörschel

□□□□□: 20 (of 217)

□□□□□□: 10:07:32

□□□□:

□□□□□: 4(of 66)

Mixstaffel

□□□□□□□: 11:43:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Grumbach	17.20	1:13:18	4:15	6	5:46	30	11:53	17.20	1:13:18	4:15	48		218	11:31
Schildwiese	20.10	1:17:41	3:51	4	4:34	13	13:26	37.30	2:30:59	4:02	48		218	21:43
Neuhaus/ Gewerl	15.50	1:21:26	5:15	13	16:45	74	21:03	52.80	3:52:25	4:24	48		218	41:36
Triniusstein	21.60	1:29:11	4:07	7	10:34	19	15:07	74.40	5:21:36	4:19	48		218	54:59
Allzunah	15.00	1:05:05	4:20	3	6:39	38	16:47	89.40	6:26:41	4:19	48		218	1:11:46
Grenzadler	19.80	1:26:42	4:22	12	12:39	27	17:27	109.20	7:53:23	4:20	48		218	1:23:53
Nesselberg	13.80	1:11:36	5:11	16	11:28	105	22:58	123.00	9:04:59	4:25	48		218	1:46:31
Kleiner Inselsber	13.90	1:08:18	4:54	7	12:27	60	17:06	136.90	10:13:17	4:28	48		218	2:03:37
Hohe Sonne	19.70	1:21:04	4:06	5	8:27	23	15:20	156.60	11:34:21	4:26	48		218	2:16:17
Hörschel	14.70	1:10:55	4:49	10	8:01	57	21:27	171.30	12:45:16	4:28	4	1:01:28	20	2:37:44