



12. Rennsteig-Staffellauf

Blankenstein bis Hörschel / 19.06.2010

□□□□

Arthrose

□□: 68

□□: 171.30 km

Blankenstein-Hörschel

□□□□:

Mixstaffel

□□□: 14:10:10

□□: 12.07 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□: 83 (of 217)

□□□□□□: 10:07:32

□□□□□: 15(of 66)

□□□□□□□: 11:43:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Grumbach	17.20	1:23:33	4:51	30	16:01	115	22:08	17.20	1:23:33	4:51	37		166	21:46
Schildwiese	20.10	1:37:06	4:49	37	23:59	128	32:51	37.30	3:00:39	4:50	37	14:48	76	51:23
Neuhaus/ Gewerl	15.50	1:33:20	6:01	39	28:39	155	32:57	52.80	4:33:59	5:11	37	11:56	218	1:23:10
Triniusstein	21.60	1:46:13	4:55	28	27:36	104	32:09	74.40	6:20:12	5:06	37		218	1:53:35
Allzunah	15.00	1:12:38	4:50	22	14:12	101	24:20	89.40	7:32:50	5:03	37		218	2:17:55
Grenzadler	19.80	1:40:26	5:04	37	26:23	122	31:11	109.20	9:13:16	5:03	37		218	2:43:46
Nesselberg	13.80	1:09:40	5:02	9	9:32	81	21:02	123.00	10:22:56	5:03	37		218	3:04:28
Kleiner Inselsber	13.90	1:11:39	5:09	11	15:48	84	20:27	136.90	11:34:35	5:04	37		218	3:24:55
Hohe Sonne	19.70	1:27:36	4:26	13	14:59	44	21:52	156.60	13:02:11	4:59	37		218	3:44:07
Hörschel	14.70	1:07:59	4:37	4	5:05	32	18:31	171.30	14:10:10	4:57	15	2:26:22	83	4:02:38