



14. Rennsteig-Staffellauf

Blankenstein bis Hirschel / 16.06.2012

□□□□

Einfach laufen lassen

□□□: 15:25:33

□□: 31

□□: 11.09 km/h
□□□□: 5:25 min/km

□□: 171.10 km

Blankenstein-Hirschel

□□□□□: 129 (of 236)

□□□□□□: 10:23:23

□□□□:

□□□□□: 104(of 149)

Männerstaffel

□□□□□□□: 10:23:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Grumbach	17.50	1:34:23	5:23	113	31:49	159	31:49	17.50	1:34:23	5:23	109	31:49	159	31:49
Schildwiese	19.80	1:32:05	4:39	56	24:43	75	24:43	37.30	3:06:28	4:59	109	56:32	159	56:32
Neuhaus	16.50	1:38:32	5:58	123	39:29	173	39:29	53.80	4:45:00	5:17	109	1:31:13	159	1:31:13
Masserberg	18.10	1:42:59	5:41	120	46:19	173	46:19	71.90	6:27:59	5:23	109	2:09:47	159	2:09:47
Allzunah	17.20	1:42:00	5:55	100	36:37	125	36:37	89.10	8:09:59	5:29	109	2:46:24	159	2:46:24
Grenzdler	20.00	1:31:41	4:35	41	21:19	54	21:19	109.10	9:41:40	5:19	109	3:00:41	159	3:00:41
Neue Ausspanne	13.90	1:24:38	6:05	132	36:11	189	36:11	123.00	11:06:18	5:25	109	3:35:32	159	3:35:32
Kleiner Inselsber	14.00	1:26:38	6:11	129	36:50	186	36:50	137.00	12:32:56	5:29	109	4:11:39	159	4:11:39
Hohe Sonne	19.40	1:40:09	5:09	102	32:20	145	32:20	156.40	14:13:05	5:27	109	4:43:59	159	4:43:59
Hirschel	14.70	1:12:28	4:55	50	23:59	59	23:59	171.10	15:25:33	5:24	105	5:02:10	130	5:02:10