



15. Rennsteig-Staffellauf

Blankenstein bis Hörschel / 22.06.2013

□□□□

Lauf mit Bleib fit Ernstroda 1

□□□: 15:34:52

□□: 27

□□: 10.99 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□: 171.30 km

Blankenstein-Hörschel

□□□□□: 157 (of 236)

□□□□□□: 10:18:23

□□□□:

□□□□□: 27(of 64)

Mixstaffel

□□□□□□□: 11:24:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Grumbach	17.20	1:35:06	5:31	44	25:39	179	32:28	17.20	1:35:06	5:31	59	6:49	237	32:26
Schildwiese	20.10	1:47:47	5:21	49	41:25	188	41:25	37.30	3:22:53	5:26	59	12:36	237	1:10:19
Neuhaus	15.50	1:34:55	6:07	37	25:04	172	35:53	52.80	4:57:48	5:38	59	1:44	237	1:46:12
Masserberg	19.80	1:30:54	4:35	21	22:59	111	27:37	72.60	6:28:42	5:21	59		237	2:13:43
Allzunah	16.80	1:28:02	5:14	13	14:19	64	41:02	89.40	7:56:44	5:19	59		237	2:35:33
Grenzdler	19.80	1:31:38	4:37	13	19:49	48	19:49	109.20	9:28:22	5:12	59		237	2:53:21
Neue Ausspanne	13.80	1:22:38	5:59	37	26:31	183	32:24	123.00	10:51:00	5:17	59		237	3:25:27
Kleiner Inselsber	13.90	1:23:17	5:59	37	25:12	179	33:10	136.90	12:14:17	5:21	59		237	3:57:22
Hohe Sonne	19.70	1:46:40	5:24	43	36:51	177	39:10	156.60	14:00:57	5:22	59		237	4:36:32
Hörschel	14.70	1:33:55	6:23	50	33:14	198	39:57	171.30	15:34:52	5:27	27	4:10:02	157	5:16:29