



# 15. Rennsteig-Staffellauf

Blankenstein bis Hörschel / 22.06.2013

□□□□

Die Runster

□□□: 15:40:32

□□: 50

□□: 10.93 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□: 171.30 km

Blankenstein-Hörschel

□□□□□: 164 (of 236)

□□□□□□: 10:18:23

□□□□:

□□□□□: 30(of 64)

Mixstaffel

□□□□□□□: 11:24:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Grumbach	17.20	1:26:49	5:02	25	17:22	112	24:11	17.20	1:26:49	5:02	62		237	24:09
Schildwiese	20.10	1:45:11	5:13	45	38:49	176	38:49	37.30	3:12:00	5:08	62	1:43	237	59:26
Neuhaus	15.50	1:19:53	5:09	13	10:02	66	20:51	52.80	4:31:53	5:08	62		237	1:20:17
Masserberg	19.80	1:32:56	4:41	26	25:01	131	29:39	72.60	6:04:49	5:01	62		237	1:49:50
Allzunah	16.80	1:50:40	6:35	54	36:57	206	1:03:40	89.40	7:55:29	5:19	62		237	2:34:18
Grenzdler	19.80	1:51:19	5:37	46	39:30	186	39:30	109.20	9:46:48	5:22	62		237	3:11:47
Neue Ausspanne	13.80	1:06:10	4:47	6	10:03	51	15:56	123.00	10:52:58	5:18	62		237	3:27:25
Kleiner Inselsber	13.90	1:21:36	5:52	31	23:31	165	31:29	136.90	12:14:34	5:21	62		237	3:57:39
Hohe Sonne	19.70	1:59:07	6:02	61	49:18	228	51:37	156.60	14:13:41	5:27	62		237	4:49:16
Hörschel	14.70	1:26:51	5:54	32	26:10	162	32:53	171.30	15:40:32	5:29	30	4:15:42	164	5:22:09