



# 15. Rennsteig-Staffellauf

Blankenstein bis Hörschel / 22.06.2013

□□□□

cool runnings

□□: 43

□□: 171.30 km

Blankenstein-Hörschel

□□□□:

Mixstaffel

□□□: 15:19:36

□□: 11.16 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□: 141 (of 236)

□□□□□□: 10:18:23

□□□□□: 23(of 64)

□□□□□□□: 11:24:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Grumbach	17.20	1:24:17	4:54	17	14:50	87	21:39	17.20	1:24:17	4:54	55		237	21:37
Schildwiese	20.10	1:50:00	5:28	52	43:38	196	43:38	37.30	3:14:17	5:12	55	4:00	237	1:01:43
Neuhaus	15.50	1:22:04	5:17	16	12:13	81	23:02	52.80	4:36:21	5:14	55		237	1:24:45
Masserberg	19.80	1:45:20	5:19	50	37:25	199	42:03	72.60	6:21:41	5:15	55		237	2:06:42
Allzunah	16.80	1:35:29	5:41	28	21:46	124	48:29	89.40	7:57:10	5:20	55		237	2:35:59
Grenzadler	19.80	1:43:25	5:13	29	31:36	132	31:36	109.20	9:40:35	5:19	55		237	3:05:34
Neue Ausspanne	13.80	1:14:34	5:24	17	18:27	121	24:20	123.00	10:55:09	5:19	55		237	3:29:36
Kleiner Inselsber	13.90	1:17:41	5:35	20	19:36	130	27:34	136.90	12:12:50	5:21	55		237	3:55:55
Hohe Sonne	19.70	1:40:04	5:04	31	30:15	141	32:34	156.60	13:52:54	5:19	55		237	4:28:29
Hörschel	14.70	1:26:42	5:53	31	26:01	161	32:44	171.30	15:19:36	5:22	23	3:54:46	141	5:01:13