



18. Rennsteig-Staffellauf

Blankenstein bis Hörschel / 18.06.2016

□□□□

ilmrunners

□□: 143

□□: 168.90 km

Blankenstein-Hörschel

□□□□:

Mixstaffel

□□□: 15:55:27

□□: 10.55 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□: 170 (of 230)

□□□□□□: 10:30:45

□□□□□: 43(of 75)

□□□□□□□: 11:40:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Grumbach	17.60	1:49:55	6:14	67	39:17	217	46:27	17.60	1:49:55	6:14	67	39:17	231	46:27
Schildwiese	18.60	1:35:09	5:06	33	27:05	123	27:05	36.20	3:25:04	5:39	54	1:03:20	231	1:11:08
Neuhaus	16.00	1:41:36	6:20	54	33:45	198	42:19	52.20	5:06:40	5:52	60	1:25:39	231	1:52:53
Masserberg	17.30	1:38:13	5:40	41	27:46	156	33:29	69.50	6:44:53	5:49	56	1:53:25	231	2:24:36
Allzunah	17.90	1:25:38	4:47	7	17:38	32	17:38	87.40	8:10:31	5:36	33	2:03:16	231	2:39:32
Grenzdler	20.00	1:45:52	5:17	49	31:33	146	33:45	107.40	9:56:23	5:33	35	2:34:49	231	3:13:17
Neue Ausspanne	13.70	1:22:03	5:59	42	26:50	166	32:37	121.10	11:18:26	5:36	38	2:54:59	231	3:45:54
Kleiner Inselsber	13.90	1:05:04	4:40	7	10:12	35	16:11	135.00	12:23:30	5:30	26	2:59:51	231	4:00:33
Hohe Sonne	18.90	1:49:40	5:48	53	40:08	184	40:08	153.90	14:13:10	5:32	30	3:36:17	230	4:38:28
Hörschel	15.00	1:42:17	6:49	71	39:01	220	51:59	168.90	15:55:27	5:39	43	4:15:18	170	5:24:42