



20. Rennsteig-Staffellauf

Blankenstein bis Hörschel / 23.06.2018

□□□□

cool runnings

□□: 562

□□: 168.97 km

Blankenstein-Hörschel

□□□□:

Mixstaffel

□□□: 15:34:18

□□: 10.79 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□: 156 (of 228)

□□□□□□: 10:30:32

□□□□□: 31(of 70)

□□□□□□□: 11:22:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Grumbach	17.60	1:30:05	5:07	26	20:20	121	24:41	17.60	1:30:05	5:07	26	20:20	229	24:41
Schildwiese	18.58	1:47:03	5:45	52	35:14	196	41:14	36.18	3:17:08	5:26	39	53:59	229	1:05:55
Neuhaus	13.54	1:22:27	6:05	46	23:25	178	29:56	49.72	4:39:35	5:37	39	1:16:07	229	1:35:33
Masserberg	19.86	1:48:20	5:27	37	29:42	141	31:49	69.58	6:27:55	5:34	36	1:44:15	229	2:07:11
Allzunah	17.89	1:43:40	5:47	38	32:26	156	36:08	87.47	8:11:35	5:37	39	2:09:57	229	2:41:10
Grenzdler	19.96	1:55:48	5:48	61	39:43	204	41:34	107.43	10:07:23	5:39	49	2:48:01	229	3:18:53
Neue Ausspanne	13.68	1:34:55	6:56	64	36:59	220	45:51	121.11	11:42:18	5:47	54	3:25:00	229	4:04:44
Kleiner Inselsber	13.90	1:05:12	4:41	6	9:06	39	15:56	135.01	12:47:30	5:41	48	3:34:06	229	4:17:10
Hohe Sonne	18.94	1:31:18	4:49	20	22:29	62	24:49	153.95	14:18:48	5:34	38	3:56:35	229	4:40:09
Hörschel	15.02	1:15:30	5:01	18	18:05	80	23:37	168.97	15:34:18	5:31	31	4:11:39	156	5:03:46