

Zeitplan

Etappen	Zeitplan		Länge		Lauftempo			Laufzeit	Höhe in Metern				tats. Laufzeit	
	Start Uhr	Ankunft Uhr	Etappe km	Summe km	5 1/2 min/km	6 min/km	6 1/2 min/km		NN m	St. m	Gef. m	Diff. m		
*) Versorgungsstand / 4 min. Neutralisation														
Bad Liebenstein - Sportpl. Steinbach	1	6:30	6:59	5,1		X			27+2	340	160	20	140	¹
Sportpl. Steinbach - Glasbachwiese	2	6:59	7:24	3,9	9,0	X			22+3	480	160		160	²
Glasbachwiese - Gollert	3	7:24	8:06	6,2	15,2			X	40+2	640	50	130	-80	³
Gollert - Hohe Sonne	4*)	8:10	8:41	4,8	20,0			X	31	560	30	160	-130	⁴
Hohe Sonne - Vachaer Stein	5*)	8:45	9:29	6,5	26,5			X	44	430	40	100	-60	⁵
Vachaer Stein - Herleshausen Allee	6*)	9:33	10:43	12,2	38,7	X			67+3	370	170	340	-170	⁶
Herleshausen - Willershausen	7*)	10:47	11:25	6,4	45,1	X			34+4	200	210	120	90	⁷
Willershausen - Altefeld	8*)	11:29	12:10	6,5	51,6		X		37+4	290	170	50	120	⁸
Altefeld - Holzhausen	9*)	12:14	12:46	4,2	55,8			X	28+4	410	70	170	-100	⁹
Holzhausen - Fischteich	10*)	12:50	13:30	5,9	61,7			X	38+2	320	70	40	30	¹⁰
Fischteich - Blankenbach Parkpl.	11*)	13:34	14:12	5,9	67,6		X		35+3	350	90	90	0	¹¹
Blankenbach - Nentershausen	12*)	14:16	14:56	6,7	74,3		X		38+2	350	70	130	-60	¹²
Nentershausen - Bahnhof Cornberg	13*)	15:00	15:48	7,5	81,8		X		45+3	290	130	110	20	¹³
Bahnhof Cornberg - Schwarzer Stock	14*)	15:52	16:25	5,3	87,1		X		31+2	310	120	30	90	¹⁴
Schwarzer Stock - Dankeröder H.	15*)	16:29	17:04	4,8	91,9			X	33+2	400	90	40	50	¹⁵
Dankeröder H. - Metzebacher Höhe	16*)	17:08	17:57	7,2	99,1			X	48+1	450	50	110	-60	¹⁶
Metzebacher Höhe - Spangenberg	17	17:57	18:48	8,2	107,3		X		49+2	390	80	240	-160	¹⁷
Spangenberg - Melsungen Stadion	18	18:48	19:49	9,0	116,3	X			53+8	230	210	170	40	¹⁸