

Etappen			Uhrzeit		Länge		Lauftempo			Laufzeit	Höhe in Metern			
Nr.	Melsungen - Bad Liebenstein *) Verpflegungsstand / 3 min. Neutralisation		Start	Ankunft	Etappe	Gesamt	5 3/4	6 1/4	6 3/4	-	NN	St.	Gef.	Diff.
			Uhr	Uhr	km	km	min/km	min/km	min/km	min	m	m	m	m
1	Melsungen (Stadion)	Spangenberg	6:30	7:25	9,2	9,2	X			53 +2	270	170	210	-40
2	Spangenberg	Metzebacher Höhe	7:25	8:17	8,2	17,4	X			47 +5	230	240	80	160
3	Metzebacher Höhe	Dankeröder Höhe	8:17	9:09	7,2	24,6			X	49 +3	390	110	50	60
4*	Dankeröder Höhe	Schwarzer Stock	9:12	9:45	4,8	29,4			X	33	450	40	90	-50
5*	Schwarzer Stock	Bahnhof Cornberg	9:48	10:22	5,3	34,7			X	36 - 2	400	30	120	-90
6*	Bahnhof Cornberg	Nentershausen	10:25	11:14	7,5	42,2		X		47 +2	310	110	130	-20
7*	Nentershausen	Parkpl. Blankenbach	11:17	12:01	6,7	48,9		X		42 +2	290	130	70	60
8*	Parkpl. Blankenbach	Fischteich an B400	12:04	12:41	5,9	54,8		X		37	350	70	100	-30
9*	Fischteich an B400	Holzhausen	12:44	13:25	5,9	60,7			X	40 +1	320	70	70	0
10*	Holzhausen	Altefeld	13:28	14:01	4,2	64,9		X		27 +6	320	160	70	90
11*	Altefeld	Willershausen	14:04	14:49	6,5	71,4			X	44 +1	410	50	170	-120
12*	Willershausen	Herleshausen (Allee)	14:52	15:29	5,7	77,1		X		36 +1	290	120	210	-90
13*	Herleshausen (Allee)	Vachaer Stein	15:32	16:51	12,0	89,1	X			69 +10	200	340	170	170
14*	Vachaer Stein	Hohe Sonne	16:54	17:40	6,5	95,6		X		41 +5	370	100	40	60
15*	Hohe Sonne	Gollert (Ascherbrück)	17:43	18:19	4,8	100,4			X	32 +4	430	160	30	130
16*	Gollert (Ascherbrück)	Glasbachwiese	18:22	19:04	6,2	106,6		X		39 +3	560	130	50	80
17	Glasbachwiese	Sportplatz Steinbach	19:04	19:30	3,9	110,5			X	27 - 1	640	0	160	-160
18	Sportplatz Steinbach	Bad Liebenstein	19:30	20:04	5,1	115,6			X	35 - 1	480	20	160	-140