

Startgebühren

Anmeldung

11:00 Uhr

Team Stairway Run (Mixed Staffeln - Männer / Frauen und Jugend)

Startgebühr: 8,00 € - 28,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

In Summe: 9,5 km / 1482 Treppenstufen / +311 m Höhenmeter



naturheilzentrum
bottrop

- 1. Läufer 3000 m - 387 Stufen
94 m \blacktriangle 6% \blacktriangledown 40 m \blacktriangledown 40% \blacktriangle 53 m \blacktriangledown 108 m \blacktriangledown 114 m \blacktriangle 6% \blacktriangledown 53 m (Wechselzone) \rightarrow ...
- 2. Läufer 1500 m - 365 Stufen
... \rightarrow (Wechselzone) 53 m \blacktriangledown 108 m \blacktriangledown 114 m \blacktriangle 6% \blacktriangledown 53 m (Wechselzone) \rightarrow ...
- 3. Läufer 1500 m - 365 Stufen
... \rightarrow (Wechselzone) 53 m \blacktriangledown 108 m \blacktriangledown 114 m \blacktriangle 6% \blacktriangledown 53 m (Wechselzone) \rightarrow ...
- 4. Läufer 3500 m - 365 Stufen
... \rightarrow (Wechselzone) 53 m \blacktriangledown 108 m \blacktriangledown 114 m \blacktriangle 6% \blacktriangledown 40 m \blacktriangledown 94 m

- 1. Runde 2180 m - 387 Stufen
- 1. Läufer - 387 Stufen
- 2. Runde 3680 m - 752 Stufen
- 2. Läufer - 365 Stufen
- 3. Runde 5180 m - 1117 Stufen
- 3. Läufer - 365 Stufen
- 4. Runde 6680 m - 1482 Stufen
- 4. Läufer - 365 Stufen

Höhe über NN
108 m

- 1. Läufer - 346 Stufen
- 2. Läufer - 324 Stufen
- 3. Läufer - 324 Stufen
- 4. Läufer - 324 Stufen

- 1. Runde 1700 m - 346 Stufen
- 2. Runde 3200 m - 711 Stufen
- 3. Runde 4700 m - 1076 Stufen
- 4. Runde 6200 m - 1441 Stufen

- 1. Läufer übergibt auf 2. Läufer bei 3000 m
- 2. Läufer übergibt auf 3. Läufer bei 4500 m
- 3. Läufer übergibt auf 4. Läufer bei 6000 m

4. Läufer 7520 m

Höhe über NN
53 m

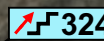
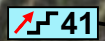
Höhe über NN
40 m

Höhe über NN
35 m

9,5 km

Ziel

Start



Höhe über NN
114 m

