

# STUIBEN TRAILRUN

UMHAUSEN-NIEDERTHAI

## STUIBEN TRAILRUN – 33K

Strecke	Höhe [m]	Distanz [km]	Zieldistanz [km]	Aufstieg [m]	Abstieg [m]	Zeit schnell [12 km/h]	Zeit langsam [5,5 km/h]	Zeitlimit
<b>START</b> Dorfzentrum Umhausen	1029	0,0	33,5			07.00		
<b>V1</b> GH Stuibenfall	1481	3,8	29,7	557	86	07.41	08.30	<b>08.30</b>
Narrenkogel	2303	7,3	26,2	822		08.39	10.37	
<b>V2</b> Grastalweg	1750	12,5	21,0	118	696	09.20	12.08	
<b>V3</b> Niederthai - Fußballplatz	1564	16,6	16,9	132	317	09.47	13.05	<b>13.30</b>
Wiesle	1535	18	15,5	69	102	09.57	13.26	
Waldcafe Stuböbele	1152	23,0	10,5	210	614	10.36	14.54	<b>15.30</b>
<b>V4</b> GH Stuibenfall	1481	24,8	8,7	354		11.01	15.49	
<b>V5</b> GH Bichl	1600	26,5	7	119		11.17	16.27	
<b>V6</b> Steppsteig	1099	27,1	6,4		501	11.33	17.00	
<b>ZIEL</b> Dorfzentrum Umhausen	1029	33,5	0	136	199	11.49	17.34	<b>18.00</b>

**Startzeit:** 07.00 Uhr  
**Gesamt Kilometer:** 33,5 km  
**Gesamt Höhenmeter im Aufstieg:** 2.517 Hm  
**Gesamt Höhenmeter im Abstieg:** 2.516 Hm

Berechnung anhand der Weg-Zeit Formel für Trailrunning.  
Zeiten zzgl. Zu- und Abschlänge für Höhenmeter.

**Alle Angaben ohne Gewähr!**