

# STUIBEN TRAILRUN

UMHAUSEN-NIEDERTHAL

## STUIBEN TRAIL – 42K

Strecke	Höhe [m]	Distanz [km]	Zieldistanz [km]	Aufstieg [m]	Abstieg [m]	Zeit schnell [11 km/h]	Zeit langsam [5 km/h]	Zeitlimit
<b>START</b> Dorfzentrum Umhausen	1036	0,0	41,7			07.00		
<b>V1</b> GH Stuibenfall	1481	4,0	37,7	453	8	07.30	08.06	<b>08.30</b>
Narrenkogel	2303	7,5	34,2	822		08.06	09.21	
Abzweigung Horlachtal	1750	12,0	29,7	114	658	08.26	10.19	
<b>V2</b> Grastal	1880	13,6	28,1	136		08.38	10.44	<b>11.30</b>
Hemerkogel	2734	19,3	22,4	849		09.26	12.15	
<b>V3</b> Kapelle Nösslach	1156	27,3	14,4	63	1648	09.54	13.49	<b>14.30</b>
Wiesle	1532	31,0	10,7	502	119	10.23	14.51	
<b>V4</b> GH Bichl	1600	35,4	6,3	185	118	10.50	15.50	
<b>V5</b> Steppsteig	1122	38,9	2,8	35	522	11.04	16.30	
<b>ZIEL</b> Dorfzentrum Umhausen	1036	41,7	0	40	126	11.19	17.04	<b>17.45</b>

**Startzeit:** 07.00 Uhr  
**Gesamt Kilometer:** 41,7 km  
**Gesamt Höhenmeter im Aufstieg:** 3.199 Hm  
**Gesamt Höhenmeter im Abstieg:** 3.199 Hm

Berechnung anhand der Weg-Zeit Formel für Trailrunning.

Zeiten zzgl. Zu- und Abschläge für Höhenmeter. Die tatsächlichen Kilometer- und Höhenmeterangaben variieren je nach Messmethode zwischen +/- 3%

**Alle Angaben ohne Gewähr!**