

## Zeitplan Doppel-H

### Infos und Kontakt:

Lajos Speck und Oliver Arndt

www.projekt-i-2009.de

Sparrenburg - Hermannsdenkmal - Sparrenburg

# Doppel

## 62km Hermannslauf *extrem*

km	km	Ort	Split	Laufzeit	Uhrzeit	Anmerkung
0,00	31,10	Sparrenburg	0.00	0.00	7:45.00	
2,68	28,42	Habichtshöhe	15.00	15.00	8:00.00	
4,92	26,18	Osningsstraße	14.00	29.00	8:14.00	
6,06	25,04	Sender/Eiserner Anton	7.30	36.30	8:21.30	
8,10	23,00	Lämershagen Treppen	11.00	47.30	8:32:30	
9,53	21,57	Wandweg („Drei Eichen“)	9.30	57.00	8:42.00	
11,37	19,73	Schopketal unten	10.30	1.07.30	8:52.30	
12,60	18,50	Oerlinghausen./3. Verpfl.	6.00	1.13.30	8:58.30	
14,72	16,38	Tönsberg oben	14.30	1.28.00	9:13.00	
16,08	15,02	Tönsberg unten	7.45	1.35.45	9:20.45	
17,47	13,63	Stapelage/2. Verpfl.	8.15	1.44.00	9:29.00	
21,58	9,52	Panzerstraße Ende	25.30	2.09.30	9:54.30	
22,65	8,45	Panzerstraße Anfang	..	..	..	
23,92	7,18	Ehberg oben	9.30	2.19.00	10:04.00	
25,25	5,85	Straße vor Ehberg	8.00	2.27.00	10:12.00	
31,10	0,00	Hermannsdenkmal	38.00	3.05.00	10:50.00	
31,10	0,00	Hermannsdenkmal	0.00	0.00	11:00.00	
36,95	5,85	Straße vor Ehberg	30.15	30.15	11:30.15	
38,28	7,18	Ehberg oben	9.45	40.00	11:40.00	
29,55	8,45	Panzerstraße Anfang	..	..	..	
40,62	9,52	Panzerstraße Ende	9.30	49.30	11:49.30	
44,73	13,63	Stapelage/2. Verpfl.	27.00	1.16.30	12:16.30	
46,12	15,02	Tönsberg unten	8.15	1.24.45	12:24.45	
47,48	16,38	Tönsberg oben	9.30	1.34.15	12:34.15	
49,60	18,50	Oerlinghausen./3. Verpfl.	11.30	1.45.45	12:45.45	
50,83	19,73	Schopketal unten	6.30	1.52.15	12:52.15	
52,67	21,57	Wandweg („Drei Eichen“)	11.00	2.03.15	13:03.15	
54,10	23,00	Lämershagen Treppen	9.00	2.12.15	13:12.15	
56,14	25,04	Sender/Eiserner Anton	14.00	2.26.15	13:26.15	
57,28	26,18	Osningsstraße	6.30	2.33.15	13:33.15	
59,52	28,42	Habichtshöhe	13.15	2.46.00	13:46.00	
62,20	31,10	Sparrenburg	13.59	2.59.59	13:59.59	