



**SALOMON 4 Trails 2019 - 3. Etappe / Wildermieming - Nassereith**

Strecke/Wegpunkte	Höhe	Aufstieg (m)	Abstieg (m)	Distanz (km)	Distanz zum Ziel (km)	Zeit schnell	Zeit langsam	Zeitlimit
Course/Waypoints	Altitude	Ascent (m)	Descent (m)	Distance (km)	Distance to finish (km)	Time fast	Time slow	Time limit
1 <b>Start Mieming</b>	881	0	0	0,00	22,00	9:00	9:00	
2 Untere Stöttlbrücke	958	90	0	3,60	18,40	9:15	10:09	
3 <b>V1</b> Boasligbrücke	1164	288	0	5,90	16,10	9:26	10:42	<b>10:45</b>
4 Stöttltörl	2030	1153	11	8,60	13,40	10:08	12:15	
5 Abzw. Höllreise	1933	1156	323	9,50	12,50	10:11	12:30	
6 Lehnberghaus	1550	1156	480	11,00	11,00	10:23	13:09	
7 Abzw. Arzkasten	1165	1205	918	14,40	7,60	10:43	13:35	
8 <b>V2</b> Weissland	1148	1213	941	15,40	6,60	10:54	13:55	<b>14:00</b>
9 Aschland	1100	1247	1024	16,90	5,10	11:06	14:25	
10 Adlerhorst	1011	1260	1086	19,90	2,10	11:14	15:02	
11 <b>Ziel Nassereith</b>	838	<b>1247</b>	<b>1286</b>	<b>22,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11:25</b>	<b>15:33</b>	<b>16:00</b>

**Startzeit / Start time:** 9:00 Uhr  
**Gesamt Kilometer / Total kilometres:** 22,00 km  
**Gesamt Höhenmeter im Aufstieg / Total ascent:** 1247 Hm  
**Gesamt Höhenmeter im Abstieg / Total descent:** 1286 Hm

Mathematische Berechnung / Mathematic explanation (Zeitplan/Time table)  
 Zeit schnell / Time fast: 11 km/h, Zeit langsam / Time slow: 5 km/h  
 Kalkulation auf der Basis der Weg-Zeit-Formel für Trailrunning  
 Calculation according to way-time-formula for Trailrunning.

Angaben ohne Gewähr. Die Daten sind per GPS gemessen und mit einer Kartensoftware bearbeitet worden.  
 Durch system- und umweltbedingte Ungenauigkeiten kann es zu Abweichungen kommen!  
 No responsibility is taken for the correctness of this information. The data has been taken from high class GPS receivers and processed by proper software.  
 Inaccuracy due to enviromental or systemic reasons may occur!

